Айболит

№23 (551) 2017 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентс

Ветром надуло отит

стр. 3

Организм готовится к морозам

стр. 2

Картофель повышает давление

стр. 4

На Марсе найдено три башни

стр. 18

Зачем мыть уши по утрам

стр. 3

ОРЕШКИ ВМЕСТО СИГАРЕТЫ

стр. 7

«Подзарядите батарейку» накануне холодов

Сезонные проблемы

Организм готовится к холодам

Какие изменения происходят в организме осенью.

1 Желудок и кишечник готовятся к холодам. Кишечник работает активнее. Желудочный сок вырабатывается интенсивней. Часто это приводит к обострению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Ограничьте потребление продуктов, которые раздражают кишечник: соленого, кислого, острого. Гастроэнтерологи не рекомендуют злоупотреблять специями.

2 В это время года легкие начинают напряженно работать. Увеличивается частота дыхания. На фоне снижения температуры воздуха это приводит к простудным заболеваниям и бронхитам. Поэтому важно с наступлением холодов обязательно носить шарф.

3 Организм запасается жиром. В межсезонье он нуждается в калорийной пище — это необходимо для сохранения тепла. Не удивительно, что осенью жировой слой увеличивается в несколько раз. С приходом холодов человеку хочется больше есть. Основная часть энергии расходуется на подогрев тела, а не на работу мышц. Так что больше двигайтесь.

4 Осенью в связи с усиленной работой организма повышается кровяное давление и возрастает нагрузка на сердце. Поэтому прислушивайтесь к себе, контролируйте показатели давления. Если самочувствие резко ухудшилось, обязательно вызовите врача.

5 Несмотря на то что осенью повышается работоспособность (жара не мешает), многие страдают перепадами настроения и депрессивными состояниями. Лучшее, что можно сделать в такое время года, — подарить себе положительные эмоции. Сходите на прогулку, посетите зоопарк или устройте выезд на природу.

ОСЕНЬ — ЭТО КОГДА КУРИШЬ, ПЬЕШЬ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО В ТЕПЛЫХ НОСКАХ.

Знаете ли вы, что...

● Повздорив с кем-нибудь в течение дня, к ночи обязательно уладьте конфликт, советуют психологи. Если ложиться спать в гневе, сон будет неспокойным. При этом развиваются воспаления, которые становятся причиной развития диабета, артрита, болезней сосудов и сердца.

● Если человек с трудом засыпает или страдает бессонницей, возможно, ему грозит сердечный приступ. Такую взаимосвязь обнаружили ученые-медики из Китая. Причем сердечная катастрофа чаще встречается у женщин и у тех, кто не чувствует себя отдохнувшим после сна. Дело в том, что у невыспавшегося человека изменяется кровяной тонус и обменные процессы. А это основные провокаторы инфаркта.

● Во время здорового сна мозг занимается очень важной сортировкой. Одну информацию сохраняет. Другую выбрасывает за ненадобностью. Третью убирает на самую верхнюю полку — вдруг когда-нибудь пригодится. А если человек не высыпается, то эти воспоминания плавают у него в сознании вперемешку и мешают полноценно жить.

Новости

ЖЕЛУДОК ВЫРАСТИЛИ...

Ученые смогли вырастить искусственный желудок человека. Это дает возможность безопасно испытывать новые медикаментозные препараты для лечения различных недугов и подробно изучить биологические процессы, происходящие при употреблении разной пищи. Опыты на животных и добровольцах не потребуются.

ВОЛОСЫ ВДРУГ ПОТЕМНЕЛИ

Неожиданный побочный эффект новых иммунных лекарств выявили врачи из Барселоны у пациентов с опухолями легких. У них волосы стали темными. Все пациенты принимали препараты из группы моноклональных антител — «Кейтруда», «Опдиво» или «Тецентрик». Медики сочли избавление от седины добрым знаком. Значит, новая терапия работает на восстановление и омоложение организма.

САМЫЙ СОВРЕМЕННЫЙ ТОМОГРАФ

В России появился самый современный компьютерный томограф для раннего распознавания тяжелых болезней. Он позволяет сканировать любые анатомические структуры в режиме 4D с визуализацией тока крови и движения органов. Исследования со скоростью до 437 мм в секунду позволяют свести к минимуму время задержки дыхания. Это очень важно для пациентов, страдающих заболеваниями сердца и легких. А также для маленьких детей.

ПИЛЮЛЯ ОТ СОЛНЦА

Возможно, следующим летом перед выходом на пляж мы будем не только наносить крем, но и глотать солнцезащитную капсулу. Ее разработали японские дерматологи. Принимать ее нужно за полчаса до начала солнечных ванн. Работает она ровно два часа.

От кашля

ИЗМЕЛЬЧИТЕ 2 СПЕЛЫХ БАНАНА, ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ И КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ, ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ МЕД. ПЕЙТЕ В ТЕПЛОМ ВИДЕ.

Почти подвиг — *Называем адрес*

Грыжа была гигантской

ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В РАЗМЕРЕ

Хирурги торакального отделения тюменской областной клинической больницы №1 провели сложнейшую операцию, удалив гигантскую грыжу. Размер ее достигал 45 см, занимала она треть брюшной полости. Пациент ходил с ней целых 10 лет! Операции по поводу небольших брюшных грыж отработаны давно. Случаи же с большими и гигантскими — редкие. Сложность операции не только в размере самой грыжи. Потеряли свою эластичность и были деформированы мышцы и сухожилия брюшной стенки. Но благодаря опыту и мастерству врачей операция прошла успешно.

СЛОЖНЫЕ КАМНИ ЛЕГКО УДАЛЯЮТ

В Кузбассе многие граждане страдают мочекаменной болезнью. Здесь слишком жесткая минерализованная вода. Местные урологи до 90% камней мочевыделительной системы удаляют методом дистанционной или контактной литотрипсии. Но когда размер камня превышает 1,5 см, или он очень плотный, или коралловидный, дистанционная литотрипсия не показана. Прежде пациентов с такими формами мочекаменной болезни оперировали, делая разрез самой почки. Поскольку мочекаменная болезнь часто дает рецидивы, повторные открытые операции, как правило, заканчиваются удалением органа. Сегодня кемеровские урологи из городской клинической больницы №2 освоили малотравматичный метод лечения — перкутанную нефролитотрипсию. С помощью видеоэндоскопической хирургической техники удаляют коралловидные и крупные камни из почек. Этот малотравматичный метод сокращает сроки госпитализации и реабилитации пациента. И что особенно важно, все камни удаляются из почки полностью и больше не образуются. Продолжительность вмешательства — не больше 1,5 часа. Пить, есть, ходить пациенту разрешается в этот же день.

Если больному после разговора с врачом не становится легче, то это не врач.
В. М. Бехтерев

В БАССЕЙН — С АППАРАТОМ ИВЛ

В Свердловской области дети с аппаратом искусственной вентиляции легких теперь могут посещать бассейн. Температура воды не ниже 36°С, и рядом постоянно находится доктор со специальной аппаратурой. С каждым ребенком занимается инструктор по плаванию. Это идет только на пользу. Врачи из детской клинической больницы №1 после каждого посещения бассейна обследуют маленьких спортсменов. Проверяют пульс, дыхание, делают обогащения крови кислородом. Даже с аппаратом искусственной вентиляции легких дети остаются детьми.

ДОМАШНИЕ ЛЮБИМЦЫ ЗАСТАВЯТ ВАС ВЫЛЕЗТИ УТРОМ ИЗ ПОСТЕЛИ И НЕ ХМУРИТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. ОНИ РАЗБУДЯТ ПОРАНЬШЕ И ПОТРЕБУЮТ ПРОГУЛКИ ИЛИ УТРЕННЕГО КОРМА.

Разболелось горло?

СМЕШАЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СОСНОВОЙ ХВОИ С ТАКИМ ЖЕ КОЛИЧЕСТВОМ СУХИХ ЦВЕТКОВ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ ПОЛЧАСА. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ИНГАЛЯЦИЙ.

Сушёный зелёный горох поможет сосудам

Этот рецепт мне достался от мамы, поможет он избежать разрушительных последствий атеросклероза. Ведь это страшная болезнь: сосуды становятся хрупкими, возникают закупорки в разных местах кровеносной системы. Организм постепенно стареет и плохо справляется с жизненными функциями: у кого-то страдает память, у кого-то — сердце, у кого-то — все сразу. Наш семейный рецепт поможет этого не допустить. Надо запастись сушеным зеленым горошком. По мере надобности молоть его в кофемолке и принимать порошок по 1/2 чайн. ложки 3-4 раза в день до еды, запивая водой. Этим средством можно пользоваться постоянно, а можно курсами — месяц принимать, месяц делать перерыв. Порошок гороха улучшает питание клеток головного мозга, поэтому они меньше страдают от атеросклероза.

М. А. Королева, Ростовская обл.

Отит «надуло»

В УХЕ СТРЕЛЯЕТ? ЭТО ОТИТ. С НИМ ШУТКИ ПЛОХИ. БЕГОМ К ОТОЛАРИНГОЛОГУ!

Если из уха начала выделяться жидкость, не затыкайте его ваткой, а аккуратно удаляйте ее стерильным тампоном.

Причины болезни

Часто отит случается у детей, поскольку нос и носоглотка у них так устроены, что инфекции могут легко проникнуть в самую глубь. Но и у взрослых воспаление среднего уха не редкость, особенно в межсезонье и на фоне простудных заболеваний. Дело в том, что причиной отита, как правило, служит инфекция. Если она уже попала в верхние дыхательные пути, то и до ушей ей добраться особого труда не составляет.

Рискуют застудиться люди, которые в холода ходят без головного убора. Результат — отит.

Первый симптом — дискомфорт в ухе

Самый первый основной симптом острого отита — дискомфорт в ухе: заложенность, снижение слуха, жидкие выделения. Боль может быть пульсирующей или постоянной, ноющей, но чаще — стреляющей. Она может усиливаться при глотании, чихании или кашле, одновременно отдавая в различные части головы и даже в зубы. При отите иногда поднимается температура. Нередко увеличиваются и становятся болезненными лимфатические узлы, расположенные за ушами.

Что будет, если не лечиться

Можно потерять слух. Поэтому как можно скорее нужно обратиться к доктору. Ушные болезни лечит лор. Но диагноз может поставить и терапевт. Продолжается болезнь около 12 дней. Возможно, придется принимать антибиотики. Или потребуется промывание уха раствором антисептика и обработка противовоспалительным препаратом. Но их должен назначить врач. Самолечение недопустимо, ведь рядом — головной мозг!

Как себе не навредить

Без назначения доктора ни в коем случае ничего не капайте в ухо: ни ушные капли, ни сок алоэ, ни борный или камфорный спирт. При отите это может привести к глухоте! Если поход к доктору невозможен, можно принять обезболивающие препараты и сосудосуживающие капли или спреи в нос для облегчения проходимости слуховой трубы.

Еще одна типичная ошибка

Некоторые любители самолечения накладывают на ухо водочный или спиртовой компресс. Уху действительно требуется тепло, но оно должно быть сухое. Повяжите на голову шерстяной шарф или наденьте вязаную (не слишком плотную) шапочку — этого достаточно.

И. Н. Соболев, отоларинголог

■ ПРИ ОБЩЕМ УПАДКЕ СИЛ ЕЖЕДНЕВНО ПЕЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ СВЕЖЕВЫЖАТОГО МОРКОВНОГО СОКА.

■ ЦВЕТКИ И ЛИСТЬЯ РАСТЕНИЙ ТЕРЯЮТ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧЕРЕЗ ГОД, А КОРА И КОРНЕВИЩА ЧЕРЕЗ 2-3 ГОДА. ЕСЛИ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ИХ ВОВРЕМЯ, ЛУЧШЕ ВЫБРОСЬТЕ.

Пригодится

■ БОЛЯТ КОЛЕНИ? ДЕЛАЙТЕ НА НОЧЬ КОМПРЕССЫ ИЗ СМЕСИ 1 СТ. ЛОЖКИ НАШАТЫРНОГО СПИРТА И 1 СТ. ЛОЖКИ ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА.

■ ЗАМУЧИЛИ ШПОРЫ? РАЗРЕЖЬТЕ ПОПОЛАМ ГРАНАТ. ВЫНЬТЕ ЗЕРНА, А ШКУРКУ НА НОЧЬ ПРИЛОЖИТЕ К ПЯТКЕ И ПРИБИНТУЙТЕ. ПРОЦЕДУРУ ДЕЛАЙТЕ ДО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.

■ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ СМЕШАЙТЕ КАСТОРОВОЕ МАСЛО И ДЕТСКИЙ КРЕМ (2:1) И СМАЗЫВАЙТЕ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА.

Как там, у них?

Странный способ похудеть предлагают американские диетологи. За полчаса до ужина они рекомендуют полакомиться 50-70 г мороженого. Сладкое и холодное якобы снижает аппетит и выработку пищеварительных соков. Через 20-25 минут можно ужинать. На этот момент мозг зафиксирует факт, что в организм поступил сахар. Это поможет не переесть во время вечернего приема пищи. В итоге можно похудеть на 1-1,5 кг в месяц.

Две недели я «считала на счётах...»

Иду я как-то из поликлиники в аптеку, не иду — ковыляю. Навстречу знакомая женщина моих лет. Спрашивает: «Чего ковыляешь?» — «Да вот шпоры беспокоят, иду за лекарством». Знакомая тут же: «Не трать деньги зря. Найди деревянные канцелярские счеты, настойку лопуха или окопника и начинай лечиться. Натри подошвы настойкой и минут десять катай ногами по счетам. Потом на ночь на больное место сделай компресс из картофеля, натертого на терке вместе с кожурой. А утром сними компресс, ополосни ноги водой и снова 10 минут катай подошвами косточки на счетах. Так делай два раза в день в течение недели. После этого три ночи подряд держи компресс с натертой редькой, а днем «считай» на счетах. И еще три ночи — компресс с натертой морковью». Признаюсь честно: первые два дня я плакала от боли, но делала все, как советовала знакомая, и постепенно боль стала утихать. За две недели я избавилась от шпор на пятках.

И. Н. Козлова, Московская обл.

На холке шишка. Всё ясно: это рак!

Нащупала у себя на холке какое-то новообразование. Еще и темного цвета. Появилось оно из ниоткуда и в считаные дни. Мороз по коже и внутри! Все тут ясно — рак. Родителей жалко, сына. Себя — еще больше. А ничего уже не сделать. Вылезла гадость, значит, пришло время подумать о завещании. Сына мама с папой не потянут. Кинулась к бывшему мужу. Он: «Своих уже двое, куда мне третий!» Все ясно, не нужен мой сын никому. Маме с папой заикнулась о продаже дачи. Снова крики: «Ты, что ли, заработала?!»

К счастью, все обошлось. Клещ это был. Выяснилось, когда пришла к врачам сдаваться. И не энцефалитный. Здоровая хожу. И вот что поняла: надеяться надо только на себя...

Людмила, Тульская обл.

Для сердечников

МЕТЕЛКУ КАМЫША ВЕЛИЧИНОЙ С МУЖСКУЮ ЛАДОНЬ ЗАВАРИТЕ 1 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. ЭТОТ НАСТОЙ СПОСОБСТВУЕТ И РАССАСЫВАНИЮ КИСТ НА ПОЧКАХ И ЯИЧНИКАХ У ЖЕНЩИН.

Сам себе доктор

Крутит суставы, ноет поясница...

Если в ненастную погоду начинает крутить суставы, ноет в пояснице, тянет мышцы, справиться с недомоганием помогут простые и доступные средства.

1 Ванна с солью. Наполните ванну теплой водой, растворите в ней 2 кг крупной соли и полежите 30 минут, время от времени доливая горячую воду. После процедуры не вытирайтесь: просто наденьте длинный махровый халат и полежите в постели пару часов.

2 Шалфейная ванна. Залейте 500 г шалфея 2-3 л кипятка и нагревайте на маленьком огне 20 минут. Процедите, отожмите, влейте в теплую ванну и посидите в ней 10-15 минут. Затем разотритесь насухо, наденьте теплое белье и ложитесь спать.

3 Компресс с аптечным раствором димексида. Разведите лекарство кипяченой водой в соотношении 1:2. Смочите в нем салфетку, положите ее на больной сустав, сверху покройте полиэтиленом, утеплите ватой, забинтуйте и закрепите пластырем. Держите компресс 30-40 минут.

4 Компресс с бишофитом. Это природный бромно-хлорно-магниевый раствор с высоким содержанием борной кислоты, йода, меди, брома, железа, лития и других важных для здоровья элементов. Приложите к больному месту на 10 минут горячую грелку. Налейте в блюдце 2 ст. ложки бишофита и, смочив пальцы в растворе, в течение 5 минут втирайте его в кожу вокруг сустава или в поясницу. В оставшемся растворе смочите марлю и приложите ее к суставу. Сверху накройте компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой и укутайте ватой или шерстяным шарфом. Держите компресс всю ночь. Утром обязательно примите теплый душ.

Зачем мыть уши?

А что, надо?

Мы регулярно ухаживаем за лицом, телом и волосами. А уши? «А что, надо?» — спросите вы. Еще как надо!

* Мыть уши, как и все остальное тело, нужно дважды в день: утром и вечером.

* Не забывайте об обратной стороне ушей. Там в складках кожи скапливаются отмершие чешуйки. Они быстро уплотняются и начинают дурно пахнуть.

* То же самое происходит и под складкой кожи, обрамляющей ушную раковину. Поэтому мыть эти места необходимо всякий раз, когда моете уши.

* Особенно важно мыть уши вечером. На ушных раковинах остаются частички косметики, а они могут вызвать появление жировиков. Чтобы не было морщинок на мочках и они не отвисали, перед сном снимайте серьги, даже самые легкие, и наносите питательный крем на ушную раковину. Старайтесь пореже носить крупные тяжелые серьги, чтобы не нарушать кровообращение в ушах.

* Не забывайте ухаживать за проколотыми в ушах дырочками. Протирайте их ватным тампоном, смоченным борным спиртом или 3-%-ной перекисью водорода, хотя бы раз в три дня. И серьги, перед тем как вставить в уши, тоже надо протирать спиртом или хлоргексидином.

* Полезно ушные раковины массировать. Это усиливает в них кровообращение и замедляет старение мочек. Загните ушные раковины вперед, прижимая к голове, и резко отпустите. Мочки ушей разомните пальцами.

* Кожа ушей стала суховатой? Время от времени балуйте ее питательным кремом.

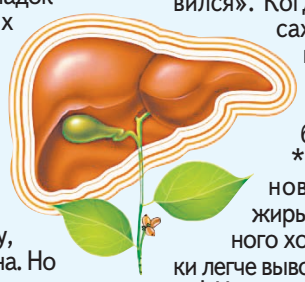
Вместо теста

Всё ли в порядке с печенью?

Часто люди говорят, что у них болит печень. На самом деле они ошибаются.

Причина боли может быть другой

Боли в правом боку — это чаще всего признак неполадок в желчевыводящих путях и поджелудочной железе. Сама же печень не болит, ведь у нее нет нервных окончаний, поэтому мы можем ощутить только тяжесть в правом боку, если печень увеличена. Но чаще всего даже не догадываемся, что ей плохо, и в этом-то вся проблема! Как же проверить, все ли в порядке с вашей печенью?



Сигналы тревоги

* Постоянная отрыжка после еды.
* Слабость, снижение работоспособности.
* Рубиновые пятнышки (сосудистые образования) на коже.
* Слишком гладкие, словно лакированные, красноватые ладони.
* Желтоватые круги вокруг глаз, покрасневшие белки.
* Горечь во рту.
* Частые головные боли, тиснение в висках.

Если такие симптомы постоянны, советуем сделать биохимический анализ крови. Хорошо сходить и на УЗИ — это поможет выявить нарушения структуры печени, ее размеров, жировую дистрофию, гепатит, цирроз. Важно не допустить развития серьезных заболеваний печени, ведь лечить их очень трудно.

Пять золотых правил

* Не переедайте! Не зря йоги говорят: «Если ты переел, ты отравился». Когда избыток жиров и сахаров накапливается в клетках печени, она уже не может их полностью переработать.
* Употребляйте в основном растительные жиры, в них меньше вредного холестерина, их излишки легче выводятся из организма.
* Не увлекайтесь жареным: вещества, образующиеся при жарке, тяжелы для печени.
* Ешьте только до 19 часов, после этого времени обменные процессы в организме замедляются, и жир откладывается в печени.
* Утро начинайте с завтрака. Если с утра не хочется есть, лучше день поголодать, а следующим утром с аппетитом позавтракать.

И. Н. Осипенко, гепатолог, врач II категории

На каждый день

● От бессонницы спасет салат. Залейте 1 ст. ложку высушенных и измельченных салатных листьев 1 стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите и выпейте настой перед сном.

● При варикозе. Кашицу из 1 средней луковицы, 1 ст. ложки сухих измельченных цветков календулы и 1 ст. ложки сухой измельченной коры ивы залейте 200 мл кипятка. Настаивайте, укутав, ночь, процедите и смешайте поровну с медом. Делайте повязки с мазью на больные вены.

● Сердце бьется часто-часто? Смешайте по 2 части корня валерианы и травы пустырника, по 1 части травы тысячелистника и плодов аниса. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивайте 1 час в тепле. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

SOS!

Скорая помощь сердцу

Как оказать экстренную помощь без таблеток при сердечном приступе.

1 В самом начале сердечного приступа (боль или любой дискомфорт в области сердца) сядьте и проглотите небольшой зубчик чеснока, не разжевывая (он непременно должен оставаться целым). Через считанные секунды сердечный приступ отступит.

2 Если чеснока под рукой нет, а вы почувствовали боль или дискомфорт в сердце, за грудиной, под лопаткой, быстро сядьте.

3 Энергично растирайте кончики всех пальцев обеих рук с основания ногтя большого пальца любой руки.

4 После этого соедините ладони и вытяните два мизинца. У основания ногтей прикусите их зубами до терпимой боли на 20-30 секунд и прислушайтесь к своему сердцу.

Этот метод помогает при аритмии, тахикардии, нарастающем давлении. Но если боль все-таки не отступает, вызывайте скорую помощь. До приезда скорой продолжайте делать массаж.

На приёме у терапевта — **Прикинь на себя**

Картофель и гипертония

КАК СНИЗИТЬ ГЕМОГЛОБИН?

Сыну 21 год. Недавно сдавал анализы — повышенные показатели гемоглобина и билирубина. В чем причина и как их можно снизить?

А. Н. Вахрушева, Ивановская обл.

Гемоглобин и билирубин могут повышаться по разным причинам. Одновременное повышение обоих показателей указывает на излишнюю вязкость крови, нарушение работы печени, которое, в свою очередь, может быть связано с ее токсическим повреждением, плохой наследственностью (например, синдромом Жильбера), воздействием лекарств, некоторыми инфекциями. Надо пройти обследование и узнать точный диагноз, так как от этого будет зависеть дальнейшее лечение.

Рассказывайте близким больше приятных новостей. Пусть это будут любые мелочи, но со знаком плюс. Это снижает риск гипертонии и неврозов.

ТЕПЕРЬ НИ МЁД, НИ ЛИМОН НЕ ПОМОГАЮТ...

Раньше при ОРЗ я выздоравливала за 3-5 дней. Причем помогали простые средства — гомеопатия, мед, лимон, отвар эхинацеи. А в этом году насморк и кашель длятся по 2-3 недели. Появилась хроническая усталость. Подозреваю, что истощился иммунитет. Как восстановиться?

Варвара Т., Нижний Новгород

При затяжном течении ОРЗ и частых осложнениях — ангины, синуситы, отиты — действительно страдает иммунитет. Видимо, ваш организм перестал успешно справляться с инфекциями. Обратитесь к своему участковому врачу. Он поможет подобрать иммуномодулятор, который хорошо справляется именно с затяжными повторяющимися воспалениями. Они продаются в разных формах — в виде таблеток для рассасывания и свечей.

БРОНХИТ, ЗАМУЧИЛА ОДЫШКА...

Уже много лет страдаю хроническим бронхитом. Постоянно пью лекарства, но все равно мучают одышка, кашель и частые простуды. Как справиться с этой болячкой?

Т. Егорова, Сыктывкар

При хроническом бронхите, пневмонии, эмфиземе легких и других хронических заболеваниях верхних дыхательных путей хорошо помогает такое упражнение. Встаньте перед зеркалом, сожмите крепко губы (но не зубы!). В зеркале вы увидите, что некоторые мышцы шеи сократились. А теперь дышите носом. Вы заметите, что воздух через нос проходит свободнее, дыхание становится более ровным. При таком способе дыхания усиливается дренажная функция бронхов, что способствует отхождению из них слизи, организм лучше насыщается кислородом. Благодаря этому повышается сопротивляемость к болезням, в том числе простудным и вирусным. Пользоваться таким способом дыхания можно везде: на работе, дома, на улице, в транспорте.

А Я ТАК ЛЮБЛЮ КАРТОШКУ!

Прочитала, что картофель повышает давление. А я его так люблю, но я гипертоник...

М. Твердохлебова, Рязанская обл.

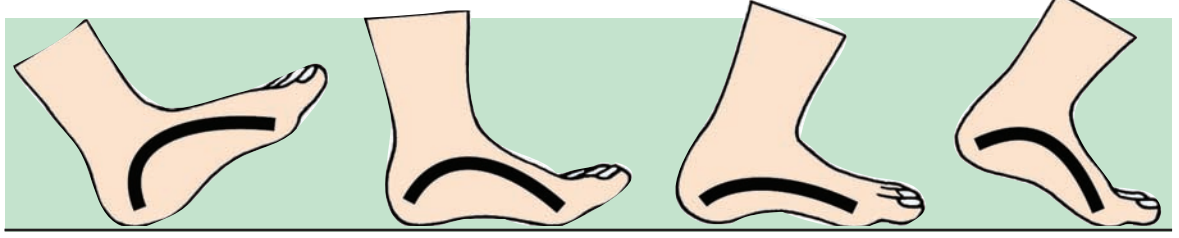
Действительно, ученые в течение 20 лет наблюдали за питанием почти 190 тысяч человек. Они выяснили, что любители картофеля, которые едят его не реже четырех раз в неделю, чаще имеют гипертонию, чем те, кто ел его один раз в неделю. Это касалось любых блюд из картошки — вареной, жареной, фри, пюре. Но ничего специфического, повышающего давление, в картофеле нет (кроме соли, которую вы добавляете при готовке). Связь здесь другая. Углеводы из картофеля легко усваиваются, человек полнеет, и это способствует развитию гипертонии. Вывод: готовьте гарниры не из картофеля, а из овощей. А если не можете обойтись без картошки, то жарьте, запекайте или варите ее в кожуре. Так вы сохраните в ней калий, а он помогает снижать давление. И еще: если картофель остудить, а потом разогреть, он станет полезнее — углеводы из него будут хуже усваиваться.

А. Б. Серегин, терапевт, врач высшей категории

При плоскостопии

■ ЗАСТАВЛЯЙТЕ РАБОТАТЬ МЕЛКИЕ МЫШЦЫ СТОП. НАПРИМЕР, СОБИРАЙТЕ С ПОЛА ПАЛЬЦАМИ НОГ МЕЛКИЕ ПРЕДМЕТЫ, ПЕРЕКЛАДЫВАЙТЕ ИХ С МЕСТА НА МЕСТО. ЧЕМ ЧАЩЕ ЭТО ДЕЛАТЬ, ТЕМ ЛУЧШЕ.

■ НАУЧИТЕСЬ ИНОГДА ХОДИТЬ С НОСКА НА ПЯТКУ. ТАК ХОДИЛИ НАШИ ПРЕДКИ, КАК БЫ ОЩУПЫВАЯ ПОВЕРХНОСТЬ, НА КОТОРУЮ НУЖНО СТУПИТЬ. ЖАЛЬ, НО ТЕПЕРЬ ВСЕ ХОДЯТ С ПЯТКИ НА НОСОК.



Вы просили рассказать

Киста на копчике

У меня киста на копчике. Уже два раза делали операцию — иссечение, но весной и осенью киста постоянно воспаляется. Что делать, чтобы избежать повторной операции?

И. Н. Омельченко, Красноярский край

Причины появления кист разные:

* расширение полостей;
* закупорка просвета выделительных органов;
* отклонение в развитии (дермоидные кисты).

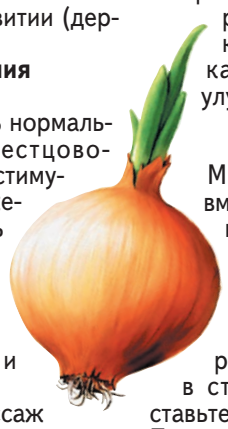
Методы лечения кисты

Важно восстановить нормальное положение крестцово-копчикового сустава, стимулировать кровоснабжение, предотвратить воспалительный процесс. Что поможет:

* лечебная физкультура;
* электро-, лазеро- и магнитотерапия;
* массаж и самомассаж проблемной области;
* прием обезболивающих средств (уколы и свечи);
* теплые микроклизмы с настоем ромашки;
* блокады с противовоспалительными препаратами;
* грязелечение;
* гирудотерапия (лечение пиявками).

Домашнее средство — мазь из лука и мыла

Луковицу очистите, разрежьте на 4 части, каждую подкоптите на открытом огне и пропустите через мясорубку. Добавьте измельченный кусок хозяйственного мыла. Все тщательно перемешайте до состояния кашицы. Нанесите немного этой мази на марлевую салфетку и прикрепите пластырем к воспаленному участку. Процедуру делайте каждый день на ночь до улучшения состояния.



Компресс с соком лопуха

Молодые листья лопуха вместе со стеблями вымойте и высушите, разложив на ночь на махровом полотенце. Утром порежьте на куски, пропустите через мясорубку, отожмите через марлю сок. Слейте его в стеклянную посуду и поставьте на 5 дней в холодильник. Принимайте по 1-2 ст. ложки 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — от 2 месяцев. Перед приемом сок взбалтывайте. Лучше готовить лекарство небольшими порциями, так как сок быстро прокисает.

Лепешка из мумие

Положите в пакет кусочек мумие (2 г), затем — на горячую грелку. Когда мумие нагреется, разомните его и раскатайте в лепешку. Приложите ее к больному месту, накройте кусочком полиэтилена и забинтуйте эластичным бинтом. Компресс делайте на ночь, а утром очень осторожно снимите, медленно оттягивая полиэтилен за края. Кожу промойте, а следующий компресс сделайте через 2-3 дня.

Мумие принимаем внутрь

Дозу в 0,1 г растворите в 1 чайн. ложке воды. Раствор готовьте непосредственно перед употреблением. Принимайте 1-2 раза в день натощак. Курс лечения — 10 дней, затем на 5 дней сделайте перерыв и повторите. Для выздоровления можно провести несколько курсов. Во время лечения мумие нельзя употреблять алкоголь и кофе.

Е. Л. Букреева, терапевт, врач II категории

Снадобье для суставов — корень девясила

Айболит

Корень девясила — лучшее средство от болей в суставах и пояснице, оно проверено на себе. При обострении хронического ревматизма или артрита я смешиваю корень лопуха и девясила в равных пропорциях. Заливаю 1 ст. ложку смеси 1 л воды и держу на маленьком огне 20 минут. Затем укутываю посуду с отваром и настаиваю 4 часа. Процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. А перед сном принимаю ванну с отваром корней девясила. Заливаю 7 ст. ложек измельченных корневищ 0,5 л холодной воды и настаиваю 3-4 часа. Затем кипячу 20 минут, процеживаю и добавляю в ванну, наполненную водой (не больше 36-37°С). Лежу в ней 10-15 минут. Принимаю ванну через день, курс — 10-15 процедур. Заметила, что после ванны с отваром девясила проходят не только боли в суставах и спине, но и головные боли, быстро заживают царапины, проходит раздражение или сыпь на коже.

И. Н. Селиванова, Пензенская обл.

У меня сильно болели колени

Айболит

Я нашел хорошее средство, которое помогло справиться с этим недугом, — настойка скорлупы кедрового ореха. Залил 1 граненый стакан скорлупок кедровых орешков 2 большими флаконами тройного одеколона и настаивал 2-3 недели в темном теплом месте. Процедил и после ванны (можно после бани) натирал больные колени. Также эта настойка помогает при остеохондрозе и сильных болях в спине.

И. Н. Трофимов, Алтайский край

Из ягод крушины готовлю настойку

Айболит

Спиртовая настойка из сушеных ягод крушины — хорошее средство от болей в суставах при артрите. Готовлю ее так: заливаю 1/2 стакана сухих ягод 0,5 л водки. Настаиваю 21 день, процеживаю. Использую для растираний и компрессов. Боль и воспаление проходят уже после 2-3 процедур.

И. Н. Соколова, Саратовская обл.

■ ЖИЗНЬ ТАК БЕЖИТ, ЧТО НЕ УСПЕЕШЬ ОГЛЯНУТЬСЯ, А ШИЛО В ПОПЕ УЖЕ ПРЕВРАТИЛОСЬ В ГЕМОРРОЙ.

■ В ЖЕНЩИНЕ ГЛАВНОЕ ДУША. И ЧТОБ НЕ МЕНЬШЕ ТРЕТЬЕГО РАЗМЕРА.

Лечебная гимнастика

Разгибаем большой палец

Улучшить подвижность больших пальцев помогут такие упражнения.

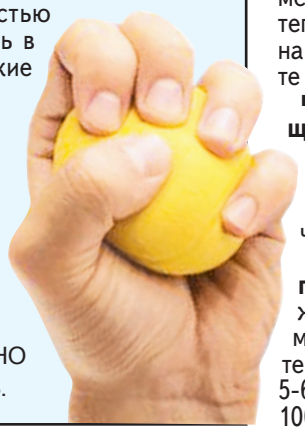
1 Наденьте на руку резинку так, чтобы она располагалась на уровне сустава большого пальца. Положите ладонь на горизонтальную поверхность. Максимально отведите большой палец в сторону и удерживайте не меньше 30 секунд, растягивая резинку. Выполните 10 движений каждой рукой.

2 Поднимите руку, повернув ее ладонью к себе. Отведите большой палец, а затем согните так, чтобы его подушечка касалась основания мизинца. Удерживайте в таком положении 30-60 секунд. Повторите 4 раза каждой рукой.

3 Исходное положение — ладонь перед собой. Согните большой палец так, чтобы его кончик касался основания указательного пальца, и удерживайте в таком положении не меньше 30 секунд. Повторите 4 раза каждой рукой.

Этот комплекс стоит выполнять чаще 2-3 раз в неделю и в период обострения воспаления в суставах больших пальцев. Все упражнения улучшают гибкость и подвижность пальцев, а значит, помогают справляться с бытовыми делами.

Тем, кто страдает скованностью и болями в суставах пальцев, рекомендуется заниматься рукоделием, связанным с необходимостью удерживать в руках мелкие предметы.



■ БОЛЬШУЮ ПОЛЬЗУ ПРИНОСЯТ ЛЕПКА ИЗ ПЛАСТИЛИНА ИЛИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГЛИНЫ, ВЫШИВАНИЕ.

■ ОТЛИЧНО РАЗВИВАЕТ ЛОВКОСТЬ РУК И СНИМАЕТ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ПЕРЕКАТЫВАНИЕ В РУКАХ СТЕКЛЯННЫХ ШАРИКОВ. В КАЧЕСТВЕ ШАРИКОВ ОТЛИЧНО ПОДОЙДУТ БУСИНЫ СРЕДНИХ РАЗМЕРОВ.

Берёза — целитель

Скорая помощь от природы

■ **От лямблий в печени** можно избавиться за 3 дня. Заполните заварочный чайник на 2/3 сухими листьями березы и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте ночь, а утром процедите и пейте по 2/3 стакана 3-4 раза в день (для ребенка дозу уменьшите в 2 раза). В дни лечения соблюдайте постельный режим и на область печени прикладывайте теплую грелку.

■ **При отеках** 1/2 стакана измельченного листа залейте 0,5 л теплой кипяченой воды, оставьте на ночь в темном месте. Процедите и пейте по 100 г 5 раз в сутки.

■ **Для улучшения кровообращения,** лечения предстательной железы 1 ст. ложку порошка из высушенных листьев березы залейте 0,5 л кипятка на полчаса, пейте 5-6 раз до еды.

■ **При нефрите, камнях в почках и неврозах** 100 г свежих листьев измельчите в кофемолке до появления сока. Залейте стаканом кипятка, настаивайте 5-6 часов, процедите и пейте по 100 г 3 раза в день перед едой.

■ **От грибка** на ногах 2-3 раза в день кладите между пальцами свежие березовые листья, меняя их каждые 6-7 часов.

■ **При атеросклерозе** 200 г свежих листьев залейте 500 мл кипяченого молока, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 100 мл за час до еды. Курс лечения — 1,5 месяца, перерыв 1 неделя. В год достаточно 4 курса.

■ **При миозите, радикулите, ревматизме** помогут компрессы и припарки. Заварите стаканом кипятка 2 ст. ложки сухих листьев, остудите до теплой температуры, прикладывайте распаренную массу к больному месту, оберните целлофаном и шерстяной тканью. Лучше делайте примочки на ночь.

■ **При артрите, артрозе** свежие березовые листья промывают, обдают кипятком, остужают до комфортной температуры, прикладывают к больному месту, оборачивая целлофаном и теплой тканью, на 2-3 часа, курс лечения — 10 дней.

Для тех, кому за...

Первые симптомы серьёзных глазных недугов

С возрастом возрастает риск возникновения различных глазных заболеваний: возрастная катаракта, дистрофия сетчатки... Знание симптомов самых частых глазных болезней поможет читателям «Айболита» своевременно обратиться за помощью к специалисту. Итак...

1 Резко ухудшилось зрение на одном глазу. Если вам больше 60 лет и особенно если есть близорукость, артериальная гипертония, сахарный диабет, системные заболевания, есть риск , что из-за проблем с сосудами потеряете зрение. Такое случается при окклюзии центральной артерии сетчатки и тромбозе центральной вены сетчатки. В таких случаях счет идет на часы. И лишь вовремя оказанная специализированная помощь поможет восстановить зрение. Иначе наступает необратимая слепота пораженного глаза.

2 Ощущение перед глазами черной или полупрозрачной завесы с периферии. Такое бывает при отслойке сетчатки. В этом случае требуется немедленная госпитализация. Чем раньше начато лечение, тем больше вероятность восстановить зрение.

3 Резкая боль в глазу, покраснение, затуманивание зрения, может быть тошнота, рвота. Это могут быть признаки острого приступа закрытоугольной глаукомы. Внутриглазное давление резко повышается, что может привести к повреждению зрительного нерва. Важно как можно быстрее снизить внутриглазное давление, в крайнем случае отправляют на операционный стол. Не ждите, пока боль пройдет. Срочно обратитесь к врачу!

4 Постепенно или резко сужается поле зрения. Заканчивается это тем, что человек может видеть только то, что расположено прямо перед ним, — так называемое трубчатое зрение. Возможная причина — глаукома, одним из основных признаков которой является сужение поля зрения из-за поражения зрительного нерва. Без консервативного или оперативного лечения зрение будет ухудшаться. Финал — полная слепота. Возможны сильные боли, не прекращающиеся даже после операции и требующие в конечном счете удаления глаза.

5 Постепенное ухудшение центрального зрения, размытость, искажение изображения. Прямые линии кажутся волнистыми, изогнутыми. Это симптомы макулярной дистрофии — заболевания центральной области сетчатки, макулы, играющей самую важную роль в обеспечении зрения. Без поддерживающего лечения зрение постепенно ухудшается. Очки не помогают. Существуют разные варианты лечения в зависимости от формы макулярной дегенерации. Внезапное снижение зрения может быть при макулярном разрыве сетчатки, то есть разрыве сетчатки в центральной зоне. Необходимо сразу обратиться к офтальмологу для уточнения диагноза, так как разрыв сетчатки в макулярной области, если вовремя не начать лечение, может привести к необратимой потере зрения.

6 Туман перед глазами, снижается яркость и контрастность окружающего мира. Возможно, развивается катаракта — мутнеет хрусталик. Зрение ухудшается постепенно, в итоге снижаясь до возможности различать лишь свет. Чаще всего срочной медицинской помощи не требуется. На определенном этапе катаракту удаляют и имплантируют искусственный хрусталик. Если вы пока не собираетесь делать операцию, все же надо периодически наблюдаться у офтальмолога. Случается, что катаракта сопровождается повышением внутриглазного давления. Это требует срочного оперативного лечения. К тому же по мере развития катаракты хрусталик становится все более твердым и увеличивается в размерах. Это может осложнить операцию по его удалению. Поэтому посещать специалиста нужно регулярно, чтобы не упустить благоприятный момент для хирургического лечения.

2 мм — длина разреза, через который из глаза выводится старый хрусталик и вводится новый.

7 Темные пятна, плавающие помутнения, туман или пелена перед глазами. Если у вас есть сахарный диабет, это могут быть признаки диабетической ретинопатии — поражения сетчатки, вызванного диабетом. По мере прогрессирования сахарного диабета или при неправильно подобранной дозе инсулина резко возрастает риск осложнений со стороны глаз. Необходимо регулярно посещать офтальмолога для осмотра глазного дна, так как изменения сосудов и самой сетчатки, кровоизлияния в сетчатку и стекловидное тело могут стать причиной необратимой потери зрения. Офтальмолог назначит лечение, необходимое для глаз. Помимо приема медикаментов, часто требуется лазерное лечение. Вовремя проведенная лазерная коагуляция сетчатки является единственным способом сохранения зрения при сахарном диабете.

8 Чувство жжения, песка в глазах, ощущение инородного тела, слезотечение или, наоборот, ощущение сухости. Такие жалобы возникают при синдроме сухого глаза. С возрастом этот диагноз ставят все чаще. Речь идет о простом дискомфорте, никакой опасности для глаз нет. Однако тяжелая степень синдрома сухого глаза может стать причиной серьезных состояний. Офтальмолог после необходимого обследования порекомендует, какие увлажняющие капли лучше использовать.

9 Изображение двоится при взгляде одним или двумя глазами. Причиной может быть не только глазная болезнь, но и интоксикация, сосудистые нарушения, заболевания нервной и эндокринной систем. Если вдруг появилось двоение в глазах, сразу обратитесь к терапевту, офтальмологу, неврологу и эндокринологу.

10 Плавают пятна перед глазами. Обычно плавающие пятна, нити, «паучки» перед глазами объясняются деструкцией стекловидного тела. Это не опасно и связано с возрастными изменениями стекловидного тела — прозрачного гелеобразного содержимого, которое заполняет глазное яблоко. К этому могут привести артериальная гипертензия, шейный остеохондроз, сахарный диабет, травмы головы, глаз и носа. Но неожиданно возникшее пятно перед глазами, «занавеска» могут потребовать неотложного лечения, например, когда происходит кровоизлияние в сетчатку или стекловидное тело. Если «паучки», нити и другие элементы возникли резко, в один день, срочно обратитесь к офтальмологу.

М. Э. Нургалиев, офтальмолог, кандидат медицинских наук

SOS!

Поспешите к врачу, если появились любые отсутствовавшие ранее симптомы со стороны зрения. Вы стали плохо видеть за несколько часов или дней? Беспокоит боль? Не теряйте время! Нет возможности проконсультироваться у своего офтальмолога? Позвоните в скорую помощь. Там сообщат, где вам смогут оказать помощь. В крайнем случае, во многих магазинах «Оптика» ведут прием опытные офтальмологи. Они проведут минимальное обследование и дадут рекомендации для дальнейших действий.

Стихи наших читателей

СВОЁ И ЧУЖОЕ

Когда родное чужим
окажется —
Начну чужое считать своим.
Душа и сердце любить
отважатся,
Но будет больно и горько им.

КАК НЕЖЕН АРОМАТ ЦВЕТОВ!

Неслышно мальва расцвела,
Как будто «Вот и я!»
сказала
Моей издерганной душе.
А я вот отцвела уже,
Зато чуть-чуть мудрее
стала,
Но лучше б глупою была...
Как нежен аромат цветов!
Молчат они, и в том их сила,
Ведь столько
неудачных слов
Бесследно красоту сгубило.
По красным лепесткам
небрежно
Рассыпав желтую пыльцу,
Легко прильнул ребенком
нежным
Цветочек к моему лицу.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

СТАРОСТЬ — В РАДОСТЬ

Я бабушка и мама, и мне
уж много лет.
Вы скажете — старуха,
а я отвечу: «Нет!»
Душа стареть не хочет,
Лишь тело все дряхлеет,
И руки никакие, по ночам
немеют.
Вы жизнь не торопите
И силы не жалейте,
Почаще улыбайтесь
И дольше не старейте!

P. S. Нам с подругой по 76 лет. Любим стихи, работать на земле, гулять, читаем, вышиваем, вяжем. Написали вот такие стихи и посылаем в газету.

Л. Г. Добровольская, пос. Синявино, Ленинградская обл.

Такая история ***Из почты «Айболита»***

... Будто иду на ощупь

Мне 37 лет. И вот я получила ответ на то, что озадачивает меня всю мою жизнь: почему мне так трудно дается то, что для других людей само собой разумеющееся.

Аутизм — причина моих мучений при попытках уследить за беседой. Причина того, что каждый мой взгляд глаза в глаза — понуждение, а иногда и боль. Постоянная звуковая перегрузка, шквал из запахов, звуков и света. Неумение запоминать и узнавать коллег в лицо... Аутизм. Наконец-то все стало понятно.

«Я мало что могу сделать для вас, — сказал нейропсихолог. — Будь вы ребенком с аутизмом, у которого серьезные проблемы, мы бы смогли предложить куда больше. Но вы хорошо приспособились. Есть постоянная работа, высшее образование. Мы можем обсудить вашу депрессию, если нужно. Но опять же, зачем? Вы такая умная и высокофункциональная». Я остолбенела. Получить ответ, который искала всю жизнь, и узнать, что в моем возрасте невозможно рассчитывать на помощь. Как быть дальше, что делать — непонятно.

Прочитала книги (из тех, что нашла) об аутизме и синдроме Аспергера. И обнаружила, что особенно полезно прочесть о женщине-аутисте. До сих пор считается, что аутизм — болезнь мальчиков. У них он встречается в 4,5 раза чаще, чем у девочек. Но многим людям, как и мне, сначала ошибочно диагностировали тревожное расстройство, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), а уж потом аутизм.

Получив же диагноз, я все еще воспринимаю саму себя как неудачницу. И продолжаю бороться с теми же проблемами, что и раньше. Разговаривать с людьми по-прежнему сложно. Я будто иду на ощупь. Слепец... Никогда не знаешь, как именно нужно себя вести и что говорить. Иногда удается неплохо притворяться, но это меня выматывает. Мне кажется, что у других есть некая секретная книга правил общения, а мне остается лишь догадываться о ее содержании. Я не знаю, как сказать о том, что чувствую.

Именоваться высокофункциональной для меня не комплимент. Быть высокофункциональной означает, что я самостоятельно научилась справляться со своими проблемами, хотя должна была рассчитывать на помощь. Я вроде бы легко вписалась в нормальное общество. На самом деле мои проблемы попросту не видят. По иронии судьбы, быть способным приспособиться — это все, что хочет от нас общество...

Без подписи

Подсказки для тех, кто бросает курить

Орешки вместо сигареты

Большинство курильщиков, отказываясь от пагубной привычки, начинают набирать вес. При этом едят вроде бы то же самое. Почему же килограммы прибавляются?

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ПРИХОДИТ В НОРМУ

Если прибавка небольшая — около двух килограммов, можно говорить о перестройке обмена веществ. Иначе говоря, организм приучается жить без никотина. И еще начинается «очистка» от последствий курения, что тоже может повлечь за собой незначительное увеличение веса. Обмен веществ придет в норму максимум через пару месяцев после последней сигареты. Если вы поправились больше чем на два кило и продолжаете набирать вес, наверняка дело не в обмене веществ.

ПИЩЕВАЯ «КОНТРАБАНДА»

Чаще всего после отказа от курения вес набирается из-за лишней еды — переедания. Что попадает в желудок, но при этом игнорируется мозгом и не воспринимается им как еда? В первую очередь леденцы и конфеты, орехи и семечки. То есть все мелкое, чем можно занять рот вместо сигареты. Скажете: «Ну какие калории от пяти орешков или пары конфет?» Между тем калорий немало. Семечки и леденцы однозначно лучше сигарет, но зачем набирать лишние килограммы? Еще один источник лишних килограммов — напитки. Если раньше курильщик пил несладкий черный кофе с сигаретой, то теперь вместо сигареты появляются молоко, сливки или сахар.

УСТАЛОСТЬ ВЫ РАНЬШЕ «ЗАКУРИВАЛИ»

Люди курят по разным причинам, большинство из которых — психологические. И бросают тяжело как раз поэтому. Физическая зависимость от никотина исчезает очень быстро. Но кого-то сигарета расслабляла, кому-то помогала переключить внимание. Кто-то привык думать с сигаретой, а для кого-то курение — знак уверенности в себе.

А теперь представьте — вы курили, чтобы расслабиться, теперь сигареты нет, но расслабление необходимо. И ваш организм идет по самому простому и легкому пути: усталость, которую вы раньше «закуривали, вы начинаете заедать. Поэтому мозг и не фиксирует калории. Он не считает такую еду едой, а воспринимает ее как эквивалент сигареты.

Так что, чтобы и от курения отказаться, и не располнеть, заменяйте сигарету не едой, а спортом, чтением, перебиранием четок или разговором по телефону. Иначе есть риск закурить снова или сильно поправиться.

Намотай на ус

У курильщиков и членов их семей повышен риск кожных заболеваний, например атопического дерматита. У тех, кто пассивно вдыхает дым, риск немного ниже, но тоже высок. И еще: если в доме, где живет ребенок с дерматитом, есть любители сигарет, вылечить малыша будет трудно. Постоянный контакт с никотином снижает эффективность лечения и усугубляет проблемы с кожей. Вывод прост: бросить курить стоит если не ради себя, то ради своих детей.

Целебные свойства имбиря

Предлагаю несколько проверенных рецептов с этим чудо-корнеплодом.

* Даже если у вас очень высокое давление, но рядом с домом стоит куст калины с приморожеными гроздьями ягод, а в доме есть имбирь и мед, — болезнь вам не страшна. Сорвите 20-25 ягод, залейте их 1 стаканом кипятка и разомните. Добавьте 1 чайн. ложку сока имбиря и настаивайте как чай. Затем эту настойку используйте как заварку для чая. Пейте такой целебный напиток с медом несколько раз в день. В мед заранее добавьте имбирь (на 0,5 л меда — 1 ст. ложка сока имбиря).

* Семена укропа с порошком имбиря хорошо помогают при гипертонии, стенокардии, хронической коронарной недостаточности, бессоннице. Залейте 1 чайн. ложку семян укропа и 1/2 чайн. ложки порошка имбиря 2 стаканами воды. Доведите до кипения и держите на маленьком огне 2-3 минуты. Процедите, настаивайте до остывания. Пейте с имбирным медом 4-5 раз в день за 20 минут до еды.

* Даже самую тяжелую ангину можно вылечить за день с помощью чесночно-имбирной воды для полоскания горла и чесночного настоя для приема внутрь. Для приготовления имбирно-чесночной воды выдавите сок из средней головки чеснока. Добавьте 1 чайн. ложку порошка имбиря и залейте 1 стаканом кипятка. Остудите и каждый час полощите горло. Одновременно приготовьте настой: в 1/4 стакана горячей имбирной воды (в 1 стакан кипятка влейте 1 ст. ложку сока имбиря) выдавите сок одного зубчика чеснока. Принимайте по 1 ст. ложке чесночного настоя одновременно с полосканием каждый час.

И. Н. Левадовская, Брянская обл.

Я боялась, что совсем потеряю слух

Год назад лор поставила мне диагноз старческая тугоухость, но лечения не назначила. Я боялась, что совсем потеряю слух, и решила: надо что-то делать. Порылась в своих айболитовских записях и нашла рецепт от возрастных изменений слуха. Воспользовалась им и не жалею. Слышать стала намного лучше. В рецепте было написано: надо смешать 10%-ный спиртовый экстракт прополиса с кукурузным маслом (можно с оливковым или любым другим) в пропорции 1:2. Хорошо взболтать до однородной массы и начать лечиться. Я сворачивала из бинтика жгутик, пропитывала его этой эмульсией, вводила в ухо и держала сутки. На следующие сутки такой же жгутик, пропитанный масляно-спиртовой эмульсией, вводила в другое ухо. Всего сделала по 10 раз на каждое ухо. Срок лечения разный, все зависит от организма.

Прополисный экстракт можно купить в аптеке, но я его сделала сама. Измельчила 20 г прополиса, залила 100 мл (1/2 стакана) спирта и настаивала при комнатной температуре 3 дня. Каждый день по 2 раза встряхивала. Затем профильтровала через один слой марли.

И. Н. Абрамова, Кемеровская обл.

Пригодится

■ ОТ СИНЯКОВ НАМАЖЬТЕ ТОНКИМ СЛОЕМ ЗУБНОЙ ПАСТЫ МЕСТО УДАРА НА КОЖЕ. ПАСТА СНИМАЕТ БОЛЬ, И СИНЯК ЗАЖИВАЕТ БЫСТРЕЕ.

■ СЛУЧИЛСЯ МАСТИТ? ЗАЛЕЙТЕ 5 СТ. ЛОЖЕК ЦВЕТКОВ ЛИПЫ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАСТОЙ ДЛЯ КОМПРЕССОВ, ПРИМОЧЕК.

Сами с ушами

Ушную серу раньше использовали в своем хозяйстве писари.

Уши умеют самоочищаться. В ушном проходе есть поры, которые производят серу. А с помощью мелких волос они выталкивают ее из ушей. Если поднести к уху раковину, то кажется, что слышен шум океана. Но на самом деле это звук потока крови, которая бежит по венам. Благодаря ушам, человек сохраняет равновесие в пространстве. Возле улитки уха находятся три канала, которые поддерживают человека в равновесии.

Ушную серу раньше использовали в своем хозяйстве писари. Еще во времена Средневековья добывали из нее пигменты, с помощью которых раскрашивали книги. Сера помогала швеям сохранить кончики нитей от потрепанности (раньше не было вощеных нитей). В 1832 году в одной книге было описано, что сера способна смягчить боль от ушиба колющим предметом. А народная медицина предлагает смазывать ушной серой укусы комаров.

Нос и уши — две части тела, которые могут расти на протяжении всей жизни человека. Сами слуховые косточки не увеличиваются, только мочка уха.

Сам себе доктор

Чёрный, жгучий...

ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ В ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ ДРЕВНИЕ ЛЕКАРИ С УСПЕХОМ ЛЕЧИЛИ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ, ЖЕЛУДКА, СУСТАВОВ, МЫШЦ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ.

*** При остеохондрозе, болях в суставах, невритах, радикулите и мышечных болях.** В 1 стакане оливкового масла размешайте 1 ст. ложку черного молотого перца. Доведите смесь до кипения и кипятите на маленьком огне 10 минут. Охладите, процедите и смазывайте больные места.

*** Простудились и повысилась температура?** Приготовьте настойку из 1 чайн. ложки молотого черного перца и 1/2 стакана водки. Для этого высыпьте перец в посуду из темного стекла, залейте подогретой до 50°С водкой, настаивайте 2-3 часа. Перед приемом процедите. Принимайте по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день.

*** При диарее.** Добавьте в 30 мл воды 1/2 чайн. ложки измельченного черного перца и выпейте.

*** Замучил ревматизм?** Используйте перцовый пластырь. Смешайте в небольшой посуде до однородности по 1 чайн. ложке молотого черного перца, меда и муки. Нанесите массу на кусочек ткани ровным слоем, приложите к больному месту и накройтесь одеялом. Оставьте пластырь до появления легкого жжения. Затем снимите и протрите кожу теплой водой, чтобы снять остатки смеси.

*** От ангины, кашля с мокротой, бронхита.** Смешайте 1 ст. ложку черного молотого перца с 1 стаканом меда. Принимайте смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды.

*** Для повышения жизненных сил** смешайте черный молотый перец с сахаром (1:1) и принимайте по 1/2 чайн. ложки, разведя в стакане молока.

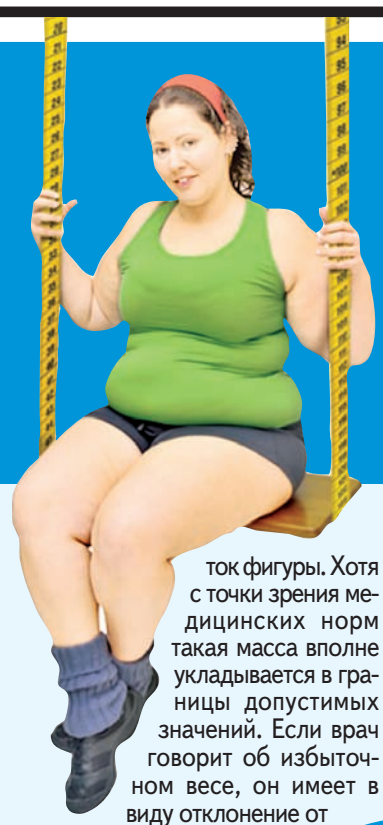
P. S. Использование черного перца противопоказано при анемии, острых заболеваниях мочевого пузыря и почек, язвенных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки, после операций на желудке или кишечнике, а также в случаях индивидуальной непереносимости специи.

Ф. С. Тимофеев, народный целитель, Ульяновская обл.

Не одно и то же

Ожирение и лишний вес

В Средние века лишний вес у женщин считался признаком красоты, а ожирение мужчины говорило о его состоятельности и хорошем питании. Сегодня излишняя полнота скорее указывает на нарушение обмена веществ или неупорядоченное питание.



ЧТО СЧИТАТЬ ОЖИРЕНИЕМ?

Ожирение — это избыточное скопление жира в проблемных зонах и за счет этого прибавка веса тела. При этом ненавистные килограммы откладываются не только на талии и бедрах. Жир заполняет все свободное пространство внутри брюшной полости, приводя к ожирению и внутренних органов. Опасно ожирение и для стенок сосудов, они также сильно страдают от нарушений обмена веществ. И еще жиром заполняются молочные железы, он откладывается на плечах и спине, шее, поэтому полные люди храпят по ночам и у них случаются приступы апноэ — задержки дыхания. Так что ожирение — это смертельно опасная нагрузка на все органы.

Мировой рекордсмен по ожирению имел вес 635 килограммов. Состояние его здоровья было ужасающим. Решив похудеть, он сбросил 419 килограммов. Но прожил этот человек всего 42 года. Неудивительно при таком количестве лишнего жира.

НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Ожирение приводит к серьезным обменным нарушениям в организме и эндокринным сдвигам. Это грозит наслоением различных болезней, чаще всего на фоне ожирения развивается сахарный диабет II типа. Резко повышается риск артериальной гипертензии и инфаркта, нарушено мозговое кровообращение из-за атеросклеротического повреждения сосудов, что приводит в лучшем случае к инвалидности в результате инсульта.

Нарушение обмена веществ влечет за собой проблемы с суставами. Формируются прогрессирующий остеохондроз, артриты и артрозы. Возникают пищеварительные и дыхательные расстройства, половая дисфункция, импотенция и бесплодие. Это связано не только с эстрогенами и тестостероном, но и с метаболизмом других гормонов, расстройствами кровообращения в сосудах малого таза из-за атеросклероза.

ОПАСЕН ЛИ ЛИШНИЙ ВЕС?

Ожирение и лишний вес — не одно и то же. Они близки по смыслу, но проблемы не равноценны. Лишний вес — это небольшое отклонение от нормы в сторону прибавки, то есть небольшой недостаток фигуры. Хотя с точки зрения медицинских норм такая масса вполне укладывается в границы допустимых значений. Если врач говорит об избыточном весе, он имеет в виду отклонение от идеала на 10-15% и не более, то есть это легкая полнота.

ПОХУДЕТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Нередко полные мужчины и женщины пытаются похудеть, прибегая к опасным диетам. Они обращаются к различным аферистам и мошенникам, обещающим с помощью пилюль, напитков и ягод сжечь накопленные жиры буквально за пару недель. В лучшем случае такое похудение грозит потерей денег, нередко больших. Иногда же сомнительные пилюли для похудения приводят к нервным болезням, психозам и депрессиям, суицидальным попыткам, а вес может и не уменьшиться. От такого лечения обмен веществ страдает настолько, что развиваются остеопороз, анемия, болезни пищеварения, такие как гастрит и язва, панкреатит и холецистит, и вместо ожирения формируется анорексия с крайней худобой.

Лучше не набирать лишнего веса и не допускать ожирения. С ним справиться будет тяжелее.

БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С КОЛЕБАНИЯМИ ВЕСА

Чаще всего, подгоняя свое тело под стереотипы красоты, страдают молодые и здоровые люди. Начинаются жесткие диеты, голодовки, ограничения по жирам, углеводам или определенным продуктам. Это грозит формированием болезней пищеварения. Не менее опасны также анемия, поливитаминная недостаточность, эндокринные болезни.

На фоне потери веса нередко формируется бесплодие, связанное с дефицитом половых гормонов. Природа, понимая, в каком критическом состоянии находится тело, ограничивает функции размножения. Нередко страдает иммунитет, что приводит к частым простудным болезням с осложнениями и затяжным течением. Постоянный голод и недомогание вызывают состояние стресса, раздражительности и агрессии, а это формирует нервные и психические болезни. Поэтому крайности как при наборе веса, так и его потере, очень опасны.

Н. И. Степанова, эндокринолог, врач высшей категории

Бабушкины рецепты

НОЮТ СТАРЫЕ ПЕРЕЛОМЫ

Перемешайте до получения однородной массы 1/2 чайн. ложки некрупной соли и 1 сырой куриный желток. Пропитайте этой смесью хлопчатобумажную салфетку и приложите компресс к травмированному участку. На следующий день разрежьте затвердевшую повязку ножницами и снимите. Место перелома смажьте пихтовым маслом. Делайте так, пока не почувствуете улучшение.

КОФЕ С ЧЕСНОКОМ — ОТ ПРОСТУДЫ

Засыпьте в турку 1 ст. ложку сахара и 2 ст. ложки молотого кофе. Добавьте тонкую чесночную стружку, снятую острым ножом с зубчика чеснока. Смесь залейте кипятком и доведите до кипения, но не кипятите. Принимайте такой напиток несколько раз в день. Для усиления лечебного эффекта добавьте в кофе имбирь или кардамон. Такой напиток полезно пить во время эпидемий.

«ВИНЕГРЕТ» ОТ БРОНХИТА

Возьмите по 200 г муки, тертой свеклы, меда, сливочного масла, алоэ (не поливайте 3-5 дней перед тем, как срезать), сливок, спирта, чеснока, порошка какао, бараньего жира и 12 сырых яичных белков. Все перемешайте, доведите до кипения, но не кипятите. Снимите с огня и поставьте в темное место на 12 дней. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. А если с желудком есть проблемы, то после еды.

Отказ от сладостей полезен

Среди ученых разгораются жаркие споры: что будет, если полностью отказаться от сахара?

Одни полагают, что это полезно для человеческого организма, а другие — что вреда здесь однозначно больше и полностью исключать сахар из рациона нельзя. Последнее исследование показало: отказ от сахара только на 2-3 недели приводит к уменьшению уровня холестерина на 10%, а количество триглицеридов уменьшается на 30%. Но и это еще не все. Отказ от сахара улучшает работу сердечно-сосудистой системы, снижает риск развития инсульта и сахарного диабета. И еще: сладкое, употребленное в первой половине дня, вызывает сонливость в течение всего дня. Выходит, что полный отказ от сладостей полезен.

Прикинь на себя

На приёме у стоматолога

А как же зубы?

...А ОНЕМЕНИЕ ОСТАЛОСЬ

Полгода назад удалили зуб мудрости. После удаления осталось онемение на подбородке. Сказали, пройдет, но не проходит. Как долго это может продолжаться?

Г. Н. Щеглова, Керчь

Это уже ненормально. Срочно обратитесь к нейрохирургу или к челюстно-лицевому хирургу. Необходимо сделать обследование, так как у вас выключились чувствительные веточки нерва, который идет к подбородку. Возможно, поможет физиотерапия. Но это уже по части нейрохирургии.

СОБЛЮДАЮ ДИЕТУ, НО...

Был приступ дивертикулита кишечника, лежала в больнице. Теперь стараюсь соблюдать назначенную диету, в которой все взбитое и перемолотое. Муж спрашивает: «А как же зубы? Если не есть твердую пищу, жевательные мышцы атрофируются». Правда ли это?

Без подписи, вопрос с сайта

Во-первых, перемолотую и жидкую пищу тоже нужно жевать, чтобы она обильно смачивалась слюной и хорошо усваивалась. Поэтому «жуйте» молочные продукты, соки и даже воду, перекатывая во рту каждый глоток. Второй момент: жевательные мышцы, как и остальные, нуждаются в тренировке. Чем тверже еда, тем выше нагрузка на них, сильнее кровоток и ниже риск развития пародонтита. Если твердая пища вам противопоказана, то иногда жуйте ее для тонуса мышц, а глотать никто не заставляет.

МНЕ ПРЕДЛАГАЮТ ОБЩИЙ НАРКОЗ

Если удаляют шестерки, их обязательно удалять не под местным наркозом, а под общим (делают укол в вену)? И потом сказали, необходимо прокапать капельницы, чтобы предотвратить вторичную инфекцию. Моей маме и сестре удаляли под обычным наркозом, без капельниц, а мне предлагают общий.

Екатерина, Назрань

Что за чушь! Удаляют зубы под местной анестезией.

ЗАБЫЛИ В ДЕСНЕ ОСКОЛОК

Три месяца назад удалили верхний зуб. В течение месяца были боли в десне. После снимка лунку снова перечистили, оказалось, забыли осколок зуба. Долбили, долго ковыряли, не могли его найти. Очень болела лунка в течение 2 недель. Заживление происходило без сгустка. Лунка продолжает болеть после этого, хоть и затянулась, особенно ночью. Сделали рентген — все в порядке, назначили процедуры: диадинамические токи, ультразвуковое облучение. Но это не помогает. По общему анализу крови воспаления в организме нет. Сил уже нет, нервы на пределе, похудела на 8 кг. Никакой врач не может толком поставить диагноз. Куда обратиться? Чем лечиться?

Светлана, Кисловодск

Скорее всего, это альвеолит — воспаление лунки. Такое происходит как раз из-за отсутствия сгустка. Второй вариант — задет тройничный нерв, который инициирует болевые ощущения. Для постановки диагноза необходим осмотр лунки и рентгеновские снимки. Обратитесь в более специализированное учреждение, например, в отделение челюстно-лицевой хирургии в стационаре.

Ф. К. Кузякин, стоматолог, врач II категории

На каждый день

● Кунжутное масло укрепит зубы. Наберите в рот немного кунжутного масла, погоняйте его из стороны в сторону в течение 2-3 минут. Не глотайте! Потом выплюньте масло и мягкими движениями помассируйте десны указательным пальцем. Это отличная профилактика болезней зубов и десен.

● Устранить неприятный запах изо рта и оздоровить десны поможет настойка зверобоя. Залейте 1 ст. ложку измельченной травы 0,5 л водки и настаивайте неделю. Разведите 40 капель настойки в 1 стакане воды и полощите рот перед сном.

● Кровоточат десны? Смешайте 5 ст. ложек мелко нарезанной хвои сосны (без веточек), 2 ст. ложки истолченных плодов шиповника и 1 ст. ложку мелко нарезанной луковой шелухи. Залейте смесь 1,5 л кипятка, доведите до кипения и кипятите 5 минут. Это ежедневная норма. Пейте в теплом виде как чай.

Запахи болезней

ЛЮБОЙ НЕПРИВЫЧНЫЙ ЗАПАХ, ИСХОДЯЩИЙ ОТ ТЕЛА, — ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ. ВОЗМОЖНО, ЭТО СИГНАЛ ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЙ ОПОВЕЩАЕТ, ЧТО С НИМ ЧТО-ТО НЕ ТАК.

Запах ацетона

Когда в рационе не хватает углеводов, организм для получения глюкозы начинает сжигать запасенные им жиры. С одной стороны, хорошо для тех, кто хочет похудеть, с другой — появляется не очень приятный запах. В результате такого процесса образуются кетоны, а точнее ацетон. Он дает запах гниющих яблок или жидкости для снятия лака. Когда кетонов накапливается слишком много, организм не справляется с их выведением, моча и тело человека приобретают характерный запах. Диабет также приводит к образованию избытка кетонов.

Запах аммиака и лишний азот

Этот запах появляется, когда в организме происходят какие-то отклонения от нормы. Дело в том, что аммиак — летучее вещество, с помощью которого организм избавляется от лишнего азота. Он может выделяться с мочой, с выдыхаемым воздухом или с потом. Аммиачный запах изо рта появляется у людей с почечной или печеночной недостаточностью или при инфицировании бактерией Helicobacter pylori, которая провоцирует образование язвы желудка. При цистите моча имеет аммиачный запах.

Но чаще всего кожа пахнет аммиаком, значит, почки и печень не в состоянии переработать лишний азот, поэтому он выводится с потом через кожу. И первое, о чем говорит запах аммиака, исходящий от тела, — возможный дефицит жидкости в организме. Кстати, активное выведение аммиака через кожу могут спровоцировать некоторые витамины и лекарства. У любителей спаржи тоже тело может иметь такой характерный запах.

Запах рыбы — признак гарднереллеза

Запах тухлой рыбы у влагалищных выделений — симптом бактериального вульвовагинита (гарднереллеза). Его возбудители — бактерии гарднереллы, которые в норме не доставляют хлопот. Но при нарушении кислотно-щелочного баланса влагалищной среды или ослаблении иммунитета гарднереллы начинают активно размножаться. Интересно: запах становится более резким после полового контакта. Это объясняется тем, что сперма с ее щелочным pH активизирует производство летучих аминов, что усиливает «аромат».

Запах вареной капусты

Так пахнут люди, страдающие генетическим заболеванием тирозинемией. Существует несколько разновидностей этого недуга, но суть у них одна: из-за определенных мутаций организм не вырабатывает ферменты, расщепляющие аминокислоту тирозин. В результате в организме происходит накопление аминокислот. Это приводит к тяжелым патологиям почек и печени, нарушениям работы центральной нервной системы и изменениям в костной ткани.

Запах квашеного теста

Кисловатый запах квашеного теста бывает при чесотке. Болезнь развивается обычно на фоне расстройств иммунной системы, СПИДа, лепры, возрастной деменции, туберкулеза, лимфомы кожи, лейкемии и др.

Медовый запах

Когда в организме человека буйствует синегнойная палочка, его тело начинает источать характерный сладковатый запах, который сравнивают с запахом меда. Кстати, даже в лабораториях чашку Петри с синегнойкой легко отличить по сильному запаху жасмина. Несмотря на свой приятный аромат, синегнойная палочка — одна из самых опасных инфекций. Она хозяйничает в больницах и госпиталях. Даже сильные антибиотики не всегда справляются с ней. Синегнойная палочка может вызывать различные заболевания дыхательных путей, менингиты, отиты, воспаление лицевых пазух, становиться причиной тяжелых абсцессов и приводить к развитию гнойных ран. Для врача медовый запах, исходящий от пациента, — плохой симптом. Он требует принятия немедленных мер.

Выводы

Большинство запахов тела, отличающихся от нормы, говорят о нарушениях метаболизма — временных или постоянных. Поэтому любой непривычный запах, исходящий от тела, — повод обратиться к врачу. Возможно, это сигнал организма, который оповещает, что с ним что-то не так.

А. К. Вахтангишвили, терапевт, врач высшей категории

Лечебная гимнастика

Поражён лицевой нерв...

Упражнения рекомендуется делать 2 раза в день, сидя перед зеркалом для контроля за симметричностью движений. Выполняйте их без большого напряжения, не торопитесь, не утомляйте рабочие группы мышц. Спокойно расслабьте мышцы лица, закройте и откройте глаза. Выполняйте все упражнения по 3 раза.

* Поднимите брови вверх.
* Сведите брови.
* Прищурьтесь.
* Произнесите «о-и», «о-и».
* Произнесите «у-и», «у-и».
* Поднимите верхнюю губу.
* Оскальте верхние зубы.
* Оскальте нижние зубы.
* Улыбнитесь. Если симметрично не получается, то поочередно приподнимайте уголки рта.
* Оскальте верхние и нижние зубы вместе.
* Произнесите звук «р».
* Произнесите «в», «б».
* Оттяните книзу крылья носа, сузьте ноздри.
* Произнесите звук «ф».
* Подуйте на палец.
* Свистните.
* Как бы наполните рот водой, надуйте щеки и полощите.
* Поднимите подбородок (нижнюю губу).
* Вытяните губы трубочкой.
* Произнесите «тпру».
* Вдохните через вытянутые трубочкой губы.
* Несколько раз сделайте плаксивое выражение лица.
* Легко растирайте здоровую сторону лица вниз, а больную вверх.
* Вытяните язык лопаточкой, а потом сверните трубочкой.
* Помассируйте языком больную и здоровую щеку внутри.

И. В. Кучина, Алтайский край

P. S. ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЛИЦЕВОГО НЕРВА НАДО СТАРАТЬСЯ ЕСТЬ БОЛЬНОЙ СТОРОНОЙ, ЛЕЖАТЬ НА БОЛЬНОЙ СТОРОНЕ, СЛЕГКА ПРИДЕРЖИВАЯ ПОДУШКОЙ ЩЕКУ ВВЕРХ. ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ РАССЛАБЛЯТЬ МЫШЦЫ ЗДОРОВОЙ СТОРОНЫ И ПОСТОЯННО ПОМНИТЬ ОБ ЭТОМ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Из почты «Айболита»

Теперь я бегаю по ступенькам куда быстрее

Сейчас мне 60 лет, и последние 2 года очень болят колени. Ходил к врачам, но они ничего, кроме дорогостоящих лекарств, не посоветовали. Лишь сослались на то, что это возрастное. А в прошлом году колени так разболелись, что уже не мог терпеть. Особенно трудно было спускаться и подниматься по лестнице.

Однажды в автобусе пожилая женщина, видя, что я разминаю больные колени, рассказала мне, как лечиться народными средствами. Они-то мне и помогли.

Первый рецепт: натираю на терке неочищенную картошку, выкладываю массу ровным слоем на хлопчатобумажную тряпочку и прикладываю к больным коленям. Сверху обертываю целлофаном и теплым шарфом. Второй рецепт: разбавляю 1 ст. ложку меда немного горячей водой, чтобы он лучше впитался. Хлопчатобумажную салфетку смачиваю в медовом растворе и обматываю колени. Сверху покрываю целлофаном и утепляю шарфом. Такой компресс делаю 2 недели, затем после небольшого перерыва можно повторить лечение. Поверьте, работая в школе, теперь по ступенькам бегаю куда быстрее, а иногда о болях совсем забываю.

P.S. Я педагог, ветеран труда и подписчик газеты «Айболит». Делюсь рецептами, которые мне помогли.

В. А. Крылов, Сосновый Бор, Ленинградская обл.

ЧЕЛОВЕК ЗВУЧИТ ГРОМКО, А ЕСЛИ ПРИЩЕМИТЬ, ТО ПРОНЗИТЕЛЬНО.

Эвалар

Препаратов с кальцием много, а «Горный кальций» — один!

«Горный кальций» Эвалар рекомендуется:

1. **Если у вас дефицит кальция или он плохо усваивается.** «Горный кальций» содержит алтайское мумие, которое улучшает усвоение кальция.
2. **Если вы заботитесь о прочности костей, ногтей, зубов.** Принимайте «Горный кальций» Эвалар.
3. **Если опасаетесь травм и переломов.** «Горный кальций» Эвалар способствует снижению риска возникновения травм и быстрому восстановлению костной ткани при переломах.
4. **Если вам за 50.** Принимайте «Горный кальций» для снижения риска развития остеопороза.

«Горный кальций» — чтобы кости стали крепче гор!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP!

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Женские проблемы

50 лет – ещё не вечер

Женщина в этом возрасте бодра, энергична, полна сил и абсолютно не склонна записываться в старухи, отказываясь от интимных радостей.

ВОТ ТАКАЯ ЦЕПОЧКА...

Сегодня медики констатируют продление женской сексуальной активности. И связывают это с более поздним наступлением менопаузы (прекращением менструаций). Если в прежние времена месячные заканчивались обычно к 40-42 годам, и это считалось нормой, сейчас, когда увеличилась продолжительность жизни, это происходит в 52, 55, а порой и в 57 лет. Одна тенденция повлекла за собой другую: участились случаи поздних беременностей. Но вот зачатие в 66 лет, несмотря на прекращение менструаций, — большая редкость.

А МЫ И НЕ ЖДАЛИ

Угасание функции яичников и снижение способности к зачатию происходит постепенно, на протяжении 3-5 лет перед менопаузой. В этот переходный период (его называют пременопаузой) менструации становятся обычно нерегулярными. И многие женщины полагают, что беременность им больше не грозит. Однако овуляторные циклы, которые сопровождаются выходом из яичников готовой к оплодотворению яйцеклетки, как правило, сохраняются еще долго. Нередко они «проскакивают» даже в начале менопаузы. Доказано, что ее наступление не означает полного прекращения функции яичников, поскольку в течение 3-5 следующих лет в них продолжают присутствовать фолликулы с яйцеклетками. Следовательно, беременность вполне возможна. Поэтому не исключено временное, на несколько месяцев, возобновление регулярных менструаций спустя год-другой после их прекращения.

Но надо быть настороже: кровянистые выделения, появившиеся после длительного отсутствия, которые легко принять за месячные, могут оказаться признаком серьезного онкологического заболевания. Не оставляйте их без внимания и, если что, немедленно покажитесь гинекологу.

СОЛНЫШКО ПОМОГАЕТ

Стремясь выглядеть моложе, женщины загорают круглый год: летом — на солнце, зимой — в соляриях. Учтите: и то и другое может спровоцировать не только возвращение менструаций, но и развитие опухолей в половых органах и молочных железах. Небезопасны и грязевые ванны.

Пока функция яичников не угаснет окончательно, вполне вероятно наступление беременности, если не позаботиться о ее предотвращении. А этим сплошь и рядом начинают пренебрегать, как только менструации становятся менее регулярными или прекращаются.

НАДО РОЖАТЬ!

Поскольку у большинства женщин к 40 годам уже есть дети, наступившая беременность чаще всего завершается медицинским абортом, который, как правило, не обходится без серьезных осложнений. Ведь с возрастом ткани теряют упругость и эластичность. Поэтому тяжелее проходит и сама операция, и послеоперационный период: труднее поддается расширению шейка матки, тело ее намного хуже сокращается после выскабливания, медленнее идет заживление, чаще возникают кровотечения, а в последующем почти неизбежны воспалительные процессы в половых органах, миома, эндометриоз. Наконец, аборт у женщин после 45 лет создает благоприятный фон для развития злокачественных опухолей в матке и молочных железах. Так что правильнее родить ребенка, даже позднего.

■ Почти неизбежны после аборта миома, эндометриоз.

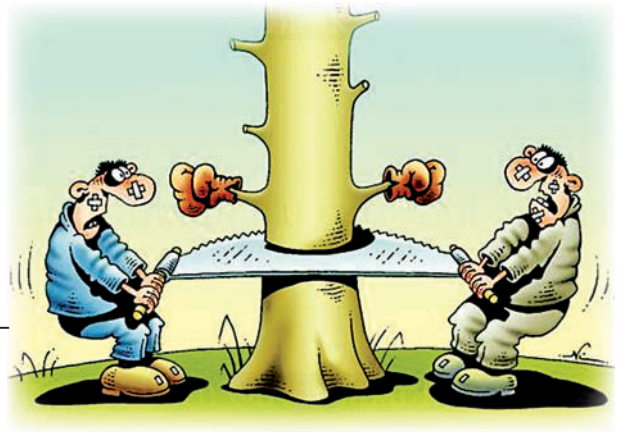
■ Аборт после 45 лет создает благоприятный фон для опухолей в матке и молочных железах.

РОДЫ В ПОЗДНЕМ ВОЗРАСТЕ ТОЖЕ РИСК

Позднюю беременность подстерегает множество неприятностей. Уже не в идеальном порядке сердце, сосуды, печень, органы пищеварения и мочевыделительной системы. Обследования показывают, что к 40-49 годам отклонения в состоянии здоровья есть у 90% женщин. Беременность в таком возрасте протекает тяжело, а во время родов наблюдается слабость родовой деятельности. Правда, в современных клиниках все это снимается медикаментами. Но проблему все же не отменяет.

И. В. Белоусова, гинеколог, врач высшей категории

ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ — ЭТО КОГДА ТЫ ПОКУПАЕШЬ ЕМУ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ, А ОН ТЕБЕ — МАШИНУ.



Знаете ли вы, что...

У женщин, получающих заместительную гормональную терапию, как правило, не бывает холестериновых бляшек в кровеносных сосудах. Соответственно, снижается вероятность тяжелого атеросклероза и сердечного приступа. Причем гормональная терапия снижает риск развития атеросклероза в любом возрасте и при любом количестве коронарного кальция. Поясним: заместительная гормональная терапия — это прием дополнительного эстрогена, совмещенного с прогестероном или другим гормоном, который снижает уровень холестерина, увеличивает эластичность кровеносных сосудов и артерий. Известно: после менопаузы уровень эстрогена в организме женщин резко падает, и, как следствие, появляются сердечно-сосудистые заболевания. Однако женщинам, пережившим сердечный приступ, а также имеющим хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, заместительная терапия не рекомендуется.

Для двоих

■ Критические дни проходят болезненно? Залейте 1 ст. ложку семян тмина 1,5 стакана кипятка. Варите 5 минут, настаивайте 10 минут. Процедите и выпейте всю порцию в течение дня.

■ От импотенции 2 стакана измельченного лука залейте 0,5 л водки. Настаивайте 7 дней, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке в 1/4 стакана воды 2-3 раза в день до еды.

■ Воспалилась простата? Мелко разотрите уголь от сгоревшей липы. Заваривайте его, как кофе, и пейте раз в день 7 дней подряд.

■ Употребление всего 30 г фисташек в день благоприятно влияет на мужскую потенцию.

■ Женщинам в постменопаузе полезно есть бананы. Эти фрукты богаты калием и примерно на четверть способны снизить риск инсульта.

Процедурная — *Для вас, мусью*

Сдать спермограмму

ИНОГДА МУЖЧИНАМ ПРИХОДИТСЯ ЭТО ДЕЛАТЬ. КАКИЕ ТОНКОСТИ НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ОНА ПОЛУЧИЛАСЬ ТОЧНОЙ.

Что необходимо

* Воздерживаться от полового акта (и мастурбации тоже!) 2-7 дней (оптимально 3-4).

* Не пить алкоголь и энергетические напитки в течение недели перед сдачей.

* В эту же неделю не принимать горячую ванну, не ходить в сауну или баню. Высокая температура понижает активность сперматозоидов.

* Спермограмма сдается на фоне полного здоровья, не должно быть даже малейшей простуды.

Как все сделать правильно

1. Вы приходите в лабораторию, естественно, уже выполнив все необходимые требования. Там вам выдают емкость для спермы — стерильный стаканчик с крышкой.

2. Отводят в отдельную комнату и оставляют в одиночестве. Требуется помастурбировать и собрать ваше семя в стаканчик. В вашем распоряжении эротические журналы, иногда видео.

Как не надо делать

Сперму не рекомендуется собирать дома и привозить в лабораторию, так как исследуют ее свежей, минут через 20-30 после сбора. В не очень требовательных лабораториях могут разрешить домашний сбор и попросят привезти емкость в нагрудном кармане. Однако во время движения сперма будет взбалтываться, что для анализа плохо.

Как понять результат

Анализом спермограммы и лечением бесплодия у мужчин занимается уролог. Если анализ делаете «для себя», чтобы узнать о количестве и качестве своих сперматозоидов, обратите внимание на:

* общее количество сперматозоидов в 1 мл;

* процент активно подвижных и слабоподвижных;

* процент сперматозоидов с нормальной морфологией (то есть правильной формы);

* наличие в сперме лейкоцитов (их наличие может свидетельствовать о воспалении).

Количество активно подвижных сперматозоидов должно быть не меньше 80%. Хотя по нормам Всемирной организации здравоохранения таких сперматозоидов должно быть не меньше 25% (а вместе со слабоподвижными — не менее 50%). Это не значит, что 25% активных сперматозоидов — хороший результат. Увы, с годами нормы спермограммы занижаются, а мужское бесплодие все растет, и плохих спермограмм становится все больше.

P. S. Для более точной информации рекомендуется сдавать спермограмму 3 раза с интервалом между сдачей в 2 недели. Еще лучше сделать это в разных лабораториях.

Как улучшить качество спермы

* Прекратить пить спиртное (особенно пиво в больших количествах).

* Бросить курить.

* Больше двигаться и чаще бывать на свежем воздухе.

* Меньше сидеть за компьютером, не держать мобильный телефон в кармане брюк (доказано его вредное излучение на детородные органы).

* Правильно питаться — есть постное мясо, меньше жирного и сладкого, не забывать про каши, овощи, фрукты, орехи.

* Меньше подвергать себя стрессам.

* Избегать бань, горячих ванн и даже синтетического белья — повышенная температура плохо влияет на качество сперматозоидов.

А. В. Аникин, андролог, врач II категории

ОТ ИМПОТЕНЦИИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ 1 СТАКАН ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, ЗАПИВАЯ КОЗЬИМ МОЛОКОМ (ПО 1/2 СТАКАНА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ). КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 4 НЕДЕЛИ.

Расскажу, как избавилась от фибромиомы

Засыпала 4 ст. ложки березовых почек в термос и залила 2,5 стакана слегка подогретого 90%-ного спирта (емкость со спиртом на пару минут опустила в горячую воду). Настаивала 3 дня, процедила. Крупный лист алоэ протерла чистой тканью (мять нельзя!), пропустила через мясорубку. Смешала с 4 ст. ложками жидкого меда и соединила с настойкой березовых почек. Все тщательно перемешала. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед употреблением настойку хорошо взбалтывала. Для усиления лечебного эффекта утреннюю порцию настойки надо заедать свежим сырым куриным яйцом, а дневную и вечернюю — 1 ст. ложкой сливочного масла.

И. Н. Кузнецова, Нижегородская обл.

Рак шейки матки

ОН МОЖЕТ НЕ ИМЕТЬ СИМПТОМОВ, ХОТЯ ТОЛЬКО НА РАННИХ СТАДИЯХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ХОРОШО ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ.

Еще не рак…

Шейка — мышечный цилиндр, который соединяет нижнюю часть матки с влагалищем, тем самым образуя родовой канал. Рак шейки матки в большинстве случаев развивается медленно. В течение нескольких лет клетки на поверхности шейки матки переходят от нормального состояния к аномальному. Поначалу изменения в тканях являются просто ненормальными, но не раковыми. Медики полагают, что это может стать первым шагом в серии медленных и постепенных изменений, которые и приводят к раку. Некоторые патологические изменения исчезают без лечения, но другие предраковые нуждаются в контроле, чтобы не допустить развития рака. Эта фаза заболевания называется дисплазия. Часто предраковые ткани хирург-гинеколог удаляет или уничтожает без ущерба для здоровых тканей. Но бывает, что только удаление матки предотвращает распространение раковых клеток.

Два типа опухолей

Злокачественные опухоли шейки матки делятся на два типа: плоскоклеточный рак — это 85-90% всех случаев и аденокарциномы — 10-15%. Рак шейки матки может не иметь симптомов, хотя только на ранних стадиях заболевания хорошо поддается лечению. Вот почему для женщин важно сдавать контрольные анализы Папаниколау до того, как появятся первые признаки рака шейки матки. Тест Папаниколау рекомендуется проходить для того, чтобы выявить рак на самой ранней стадии, начиная с 18 лет. Пожилые женщины тоже должны делать мазок Папаниколау. Каждая четвертая женщина, у которой обнаруживается опухоль, старше 65 лет. Чтобы она разрослась до рака, требуются годы.

Первые признаки онкологии:

* ненормальные кровотечения и боли в тазу;
* выделения с кровью между менструациями;
* кровотечение во время и сразу после полового акта;
* сильное кровотечение во время менструации;
* кровотечения во время менопаузы;
* проблемы с мочеиспусканием;
* отеки ног.

Причины развития опухоли

Вирус папилломы человека — главный провокатор появления рака шейки матки. Больные часто не знают, что они инфицированы этим вирусом. Правда, не все типы вируса приводят к раку шейки матки, и не всякая женщина, имеющая рак шейки матки, инфицирована им. Рискуют заразиться зловредным вирусом папилломы девушки, которые начали жить сексуальной жизнью в раннем возрасте (до 18 лет) или имели несколько сексуальных партнеров. У женщин, которые курят, также есть риск заболеть раком шейки матки. В сигаретном дыму имеются канцерогенные вещества, которые провоцируют рак, причем любого органа. Некурящие, но постоянно вдыхающие сигаретный дым женщины тоже находятся в группе риска. Опухоль шейки матки развивается, если нарушена функция иммунной системы. Она становится менее способной к обнаружению и уничтожению аномальных клеток, в том числе раковых. Инфицированные вирусом, вызывающим СПИД, также должны быть начеку. Риск разрастания злокачественной опухоли шейки матки увеличивается с возрастом.

Какое обследование надо пройти

Аномальные клетки диагностируются с помощью теста Папаниколау. Был такой греческий ученый Георгиос Папаниколау. Он доказал, что простой мазок из влагалища поможет определить рак шейки матки на самой ранней стадии. Есть и другие диагностические тесты: биопсия, кольпоскопия, ВПЧ-тест, конизация шейки матки, ультразвуковое исследование и рентгенограмма органов малого таза.

К какому врачу обратиться

Если появились какие-то жалобы, немедля обратитесь к врачу. Злокачественная опухоль подтвердилась? Лечиться надо у онколога. Если выяснится, что женщина инфицирована вирусом папилломы человека, ей необходимо проконсультироваться у иммунолога и инфекциониста.

В. Р. Сукочева, гинеколог-онколог, врач высшей категории

На приёме у сексолога

ПРЕЖНИЙ МУЖЧИНА БЫЛ ГРУБЫМ

Я недавно вышла замуж. Мы с мужем любим друг друга. Но половая жизнь у нас не получается. Дело в том, что прежний мужчина, с которым я жила, в сексе был очень грубым. Теперь не могу полностью расслабиться с мужем. Хороших ощущений нет, только неприятные…

Валерия, Иркутская обл.

Не отчаивайтесь, это поправимо. Твердо усвойте, что прежний опыт не сделал вас хуже. Интимная жизнь приносит женщине много радости, и в этом вы не отличаетесь от других. Больше ласкайте мужа. Не сдерживайте желаний, целуйте, как захочется. Это ему очень понравится (при этом вы тоже возбудитесь). Интим должен происходить, только когда вы сами этого страстно захотите.

КАК БУДТО В ПЕРВЫЙ РАЗ

Мне 24 года, замужем, есть дочь. Сейчас при каждом половом акте у меня появляются кровянистые выделения, как будто в первый раз. С чем это связано?

Татьяна, Тверь

Речь идет о синдроме контактных кровотечений, что всегда говорит о патологии шейки матки. Срочно посетите кабинет по патологии шейки матки, сдайте необходимые анализы, проведите расширенную кольпоскопию.

ПОЧЕМУ Я НЕ ЧУВСТВУЮ МУЖА?

Во время полового акта у меня выделяется много смазки, и я не чувствую мужа. Что делать?

С., Самара

Нужно обязательно обследоваться на инфекции. Сюда входят мазок на флору, посев на флору с антибиотикограммой, посевы на микоплазму и уреаплазму, ПЦР на хламидии, микоплазмы гениталиум. Сделайте кольпоскопию, поскольку иногда при обширных эрозиях бывает повышенное выделение слизи.

О. В. Сычева, сексолог

ХОЧЕТСЯ ЗАСТРЕЛИТЬСЯ!

Во время оргазма у меня бурно выходят газы. Хочется застрелиться!

Нина, Владимир

Возможно, у вас проблемы с кишечником. Сходите к врачу. Сейчас много препаратов от метеоризма. Но, возможно, это ваша физиологическая особенность, и во время оргазма происходит резкое расслабление анального сфинктера. Тогда с этим ничего не поделаешь, придется смириться. Если к этому будете относиться с юмором вы, то так же будут относиться и окружающие.

Е. Д. Панов, сексолог

Как там, у них?

В Англии все больше пожилых людей заражаются инфекциями, передающимися половым путем. Речь идет о 50-70-летних. Чаще всего диагностируются хламидиоз, герпес, остроконечные кондиломы и гонорея. По мнению специалистов, причина этого — разводы, встречи с новыми партнерами в более позднем возрасте и пренебрежение средствами контрацепции.

■ СПРАВИТЬСЯ С РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬЮ ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА ПОМОЖЕТ СВЕКОЛЬНЫЙ СОК, СМЕШАННЫЙ 1:1 С МЕДОМ. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ЦИСТИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ КЛЕНА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Можно ли использовать слюну для смазки?

Муж иногда при подготовке к близости мое влагалище смачивает слюной. Он считает, что при половом акте слюна является смазкой. А я читала, что в слюне человека содержатся целые полчища микробов! Значит, если пользоваться слюной в качестве смазки, можно подхватить какую-нибудь опасную инфекцию?

Екатерина, Тамбовская обл.

Действительно, в слюне содержится масса микробов, в том числе и вредных. Но дело в том, что во влагалище здоровой женщины поддерживается нормальная слабокислая среда, которая убивает занесенные туда посторонние микроорганизмы. Поэтому слюну в качестве смазки в принципе использовать можно. Однако, если у мужа есть заболевания зубов, например кариес, или воспаление слизистой рта, то болезнетворные микроорганизмы, находящиеся в слюне, могут преодолеть кислотный вагинальный барьер и вызвать у женщины воспалительные заболевания половой сферы. Скажем так: слюной в качестве смазки можно пользоваться изредка, но злоупотреблять этим не рекомендуется. Если же естественной смазки недостаточно, есть лубриканты. Это специальные не содержащие жира водные и гелеобразные смазки, устраняющие возможный дискомфорт при половом акте, возникающий из-за дефицита смазки.

ЛУБРИКАНТЫ ОБЛАДАЮТ ПРОТИВОМИКРОБНЫМИ СВОЙСТВАМИ, А ЗНАЧИТ, ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ ЛУЧШЕ И БЕЗОПАСНЕЕ СЛЮНЫ.

МОЛОЧНИЦА ПОЯВЛЯЕТСЯ, КОГДА ОСЛАБЕВАЕТ ИММУНИТЕТ.

Только свечи не помогут

Как сделать так, чтобы молочница не повторялась? Меня ничего не беспокоит, и гинеколог во время осмотра ничего не видит. Но как только берет мазок, каждый раз обнаруживает кандиды. Назначает свечи, я пролечиваюсь. Но после очередного мазка все повторяется.

С. Л. Ильченко, Ленинградская обл.

Свечи действуют только местно, во влагалище. При хроническом, повторяющемся кандидозном кольпите, как у вас, без системного лечения не обойтись. Свечи устраняют грибок только во влагалище, а грибы рода кандида могут находиться на любых слизистых. Вы избавляетесь от них только во влагалище, но они могут остаться, например, в кишечнике. Поэтому пролечитесь комплексно. И обязательно с партнером. Можно принять одну капсулу флуконазола (150 мг), а через 3 дня повторить прием. Половому партнеру тоже рекомендуется принять однократно флуконазол (150 мг). Во время лечения половую жизнь вести не рекомендуется.

И еще: повторяющийся кандидоз характерен для микст-инфекций. Это когда к молочнице присоединяются еще несколько инфекционных заболеваний. Нужно обследоваться на инфекции, передающиеся половым путем: хламидии, уреаплазмы, микоплазмы, вирусные инфекции. Полезно курсом пропить поливитаминный комплекс, так как обычно молочница возникает в момент ослабления иммунитета.

С. Г. Мороз, гинеколог

На приёме у гинеколога

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ЛУЧШЕ МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ, ЧЕМ ЖЕЛУДОК ПОСЛЕ...

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА РУКИ И НОГИ РАБОТАЮТ НОРМАЛЬНО, НО ГОЛОВА...

У моей дальней родственницы аневризма сосудов головного мозга (был инсульт). Год назад сделали операцию. Руки и ноги работают нормально, но голова... Совершенно не понимает, что надо проводить, встретить, накормить двух детей-школьников. Убирают, стирают, готовят муж и дети, а ведь им надо делать уроки. Родственница лишь командует и лежит целыми днями перед телевизором. Так себя ведет, будто у нее вообще нет детей. Подобное продолжается уже полгода. Может, кто-то объяснит причину такого поведения? Ведь детям нужна не только отцовская забота, любовь, но и материнская. Помогите, пожалуйста, советами. Может, во время операции что-то нарушилось в мозгу или это обычная лень? Жалко детей-подростков!

Татьяна, Междуреченск, Кемеровская обл.

ПОМОГИТЕ СДЕЛАТЬ ВЫБОР — ЖИТЬ ВМЕСТЕ ИЛИ РАЗОЙТИСЬ?

В прошлом году я начала встречаться с парнем и забеременела. Поначалу хотела сделать аборт, но Дима (мой молодой человек) уговорил оставить ребенка. Обещал, что мы зарегистрируем отношения. А когда родится малыш, все ляжет на его плечи (памперсы, смесь, пеленки — все, что нужно для ребенка). Ничего этого не произошло. Для малыша все купила его мать за свои деньги. И вот уже на протяжении семи месяцев после рождения сына Дима упрекает меня в том, что мы познакомились, что забеременела. После родов я поправилась на 20 кг — это он тоже не оставляет без внимания. Говорит, что у меня живот больше, чем грудь, что я заплыла жиром... Кроме того, он может неделями не появляться дома, не думая, что ребенку нужно кушать. Сколько раз мы расходились! И Дима всегда первый звонил, приезжал, обещал, что этого больше не повторится. Но проходил день или два — и все начиналось сначала. Я уже устала! Помогите сделать выбор — жить вместе или разойтись?

Анжела, Кировская обл.

«КИСТА В ГРУДИ — ЕРУНДА!» — СКАЗАЛ ДОКТОР

У меня на УЗИ в груди нашли несколько маленьких кист и одну побольше. Пошла к гинекологу, она осмотрела, выписала таблетки на полгода (по гинекологии у меня все хорошо) и направила к маммологу. Тот сказал, что ничего страшного, 90% женщин живут с такими кистами. Показала ему таблетки, которые выписал гинеколог. Он сказал, что пить их полгода не надо, достаточно месяца. Неужели действительно ничего страшного?

Мария, Мордовия

Ничего не могу делать! Даже мытьё посуды причиняет боль

Недавно в погребе гаража упала с лестницы. Немного отлежалась там же, потом решила встать. Сначала боли не было, а потом появилась, да такая, что не было сил терпеть. Кое-как выбралась, поехала в травмпункт. Там сказали, что внутренние органы не повреждены, и отправили домой. Домой-то я пришла, но ни разогнуться, ни согнуться не могла. Доктор сказал, чтобы просто принимала такое положение, какое удобно. Но ничего не могу делать по хозяйству! Даже мытье посуды причиняет боль — ведь приходится не только мыть, но и поднимать руки, чтобы поставить тарелки на сушилку. Любой наклон, поднятие руки причиняет боль. Что делать? Дорогие читатели, как вы справлялись с болями после таких падений? Поделитесь советами, пожалуйста! И как долго может болеть?

Н. Новикова, Липецк

У ДОЧЕРИ РЕСНИЧКИ ЗАГНУТЫ ВНУТРЬ

С самого рождения нижнее веко правого глаза у моей малышки загибается ресничками внутрь. Из-за этого правый глазик визуально кажется больше левого. Склеры без покраснения, иногда (1-2 раза в месяц) правый глаз немного слезится. Когда ребенку был месяц, были на приеме у окулиста. Нам сказали, что со временем все само пройдет. Сейчас ребенку 5,5 месяца, веко не выравнивается. Мне даже кажется, что стало еще больше заворачиваться. Как обычно лечат врожденный энтропион? Возможно ли хирургическое лечение? Если да, то в каком возрасте лучше оперировать?

Ульяна, Казахстан

ВТОРОЙ МЕСЯЦ НЕ ЗАЖИВАЮТ ЯЗВЫ ВО РТУ

Сыну 21 год. У него второй месяц не заживают язвы во рту. Боли, гноя и красноты нет, ранка просто мешает. Периодически то уменьшается, то увеличивается. Ходил к стоматологу, тот посмотрел и сказал, что лучше сходить к лору. Два других стоматолога считают, что это, скорее всего, разрастание слизистой или аллергия. Посоветовали полоскать рот «Стоматофитом». Сейчас язвочка стала увеличиваться. Сын переживает, а вдруг врачи могли не увидеть рак слизистой рта. И вообще, можно ли его диагностировать при осмотре? К какому специалисту лучше обратиться и кто сможет помочь?

Светлана Андреевна, Казахстан

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ?

Пошла в больницу, врач отправил на больничный на 2 недели. Делали массаж, уколы, проводили электротерапию — ничего не помогло. Болит лопатка, боль сильно отдает в правую руку — она все время будто немеет. Ничего не могу толком делать, так как очень больно. Что мне может помочь?

И. Е. Сижук, Курганская обл.

НЕ МОГУ ЖЕ Я ВСЁ ВРЕМЯ ХОДИТЬ В ОЧКАХ?!

Уже 4 года у меня мешки под глазами (сейчас мне 27 лет). И до сих пор не могу найти причину. Проходила обследование, врачи пожимают плечами, не знают, что сказать. Может, кто-нибудь подскажет, почему появляются эти мешки под глазами? Что нужно проверить? Не хочу мириться с этим недостатком, да еще и на улице на меня все смотрят. Не могу же я все время ходить в очках?! Читатели «Айболита», очень нужны ваши советы!

Раиса, Ставропольский край

***

Несколько недель назад обнаружила сзади уха, ниже от мочки, трещину-порез. Из нее выходит жидкость без запаха. После прижигания йодом она подсохла, но потом опять стала влажной. В аптеке посоветовали использовать мазь и присыпку. У кого-нибудь была такая болячка? Всем здоровья и жду помощи!

О. Н. Долженко, Новосибирская обл.

***

В «Айболите» уже было опубликовано мое письмо, но еще раз обращаюсь к читателям с просьбой о помощи. Мне бы хотелось, чтобы откликнулись люди, которые сталкивались с психотронным оружием. Такое оружие — смесь экстрасенсорных и компьютерных технологий для воздействия на конкретного человека. Заранее спасибо за помощь.

Н. В., Саратовская обл.

***

У меня на груди, возле соска, под кожей было уплотнение. Сначала чесалось, потом образовалась дырочка, откуда вытекал гной. Постепенно все зажило, но через время снова появилось. Что это такое? На свищ не очень похоже — находится под кожей сверху.

Р. К., Калмыкия

***

Нужна помощь храму в честь чудотворной иконы Пресвятой Богородицы «Утоли моя печали». Храм находится на территории тюрьмы. Нужны ладан, свечи, лампадное масло, иконки, нательные крестики, веревочки и духовная литература. Адрес храма: **652154, Кемеровская обл., Мариинск, ул. Макаренко, 5, ФКУИК-1, старосте храма.**

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

Понимаю, что аутизм вылечить невозможно, нет такой волшебной таблетки. Но сдаваться не хочу

Ребенок появился у меня после третьей беременности. Первая закончилась абортом, вторая оказалась внематочной. Резус-фактор у меня отрицательный, а у мужа положительный. По этому поводу врачи очень переживали, чтобы не было антител. Но резус-конфликта не было. Беременность в целом протекала нормально. Все анализы всегда были хорошие, за исключением того, что в первом триместре у меня все время побаливал низ живота. Из-за этого очень сильно переживала.

Роды стимулировали ровно в 40 недель, так как боялись появления антител. Родила за 4 часа. Во время схваток ребенок запутался в пуповине, и началась внутриутробная гипоксия, из-за чего врачи использовали щипцы. По шкале Апгар малыша оценили на 4 балла. Но он очень быстро оправился, и ничего не предвещало проблем.

До двух лет развивался точно по календарю помесячного развития. Все прививки делали в срок, никаких отрицательных реакций на них не было. А с трех лет стали замечать, что в плане общения малыш отличается от других деток, хотя рос способным и умным. И писать, и читать научился очень рано, у него идеальная память. К сожалению, диагноз атипичный аутизм нам поставили только спустя 10 лет после рождения. Времени упущено много. Сейчас занимаемся коррекцией с психологом, пьем нейролептики.

Понимаю, что аутизм вылечить невозможно, нет такой волшебной таблетки. Но сдаваться не хочу. Мамочки, которые столкнулись с таким диагнозом, напишите о своих достижениях. Что помогает вашим деткам? С нетерпением жду ответов!

Без подписи, Московская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Кто приютит?

Вдовец, 79 лет. Не пью, не курю. В годы перестройки мы с женой (она была немка) продали дом и уехали в Германию. Прожили там 2 года. Жена болела и умерла от онкологии. На тот момент у меня еще не было немецкого гражданства, и мне отказали в виде на жительство. Вернулся назад — в Россию. Родственников уже никого нет. Остались племянники, но я стал им не нужен. Жилья нет, как и средств на его покупку. Долгое время жил на улице, ночевал на вокзале. Меня оформили в дом престарелых, где и нахожусь на сегодняшний день. Из пенсии 75% вычитают за питание и проживание. На жизнь остается совсем мало. Угнетают и условия — высокий забор, круглосуточная охрана, как будто мы преступники. Пишу с надеждой на то, что, может быть, у кого-нибудь есть жилой домик или дача со светом, водой и баней.

Григорий Дмитриевич Скориков, ул. Светлая, 30, ст. Некрасовская, Усть-Лабинский р-н, Краснодарский край, 352344

Спешим помочь

НЕДАВНО Я БОЛЕЛА ТАКОЙ ВЯЛОТЕКУЩЕЙ ПРОСТУДОЙ

Для С. Н. Пузыревой из Астраханской обл., автора письма «Хожу как вареная, голова как будто не моя» («Айболит» №21 за 2017 г.).

Обратитесь к другому врачу, если ваш лечащий врач ничего не назначил. Недавно я болела такой вялотекущей простудой с невысокой температурой. Неделя прошла, другая — легче не стало. В итоге к вирусной инфекции присоединилась бактериальная. Оказалось, гайморит, хотя насморк был легкий, без сильной заложенности носа. А бактериальная инфекция лечится антибиотиками, и назначать их должен только врач.

В. Силина, Волгоградская обл.

При геморрое 3 раза в день перед едой выпивайте по половине стакана сока из зрелых ягод рябины. Оставшуюся кашицу используйте для компрессов.

НЕ БОЙТЕСЬ СЛОВ «ПСИХБОЛЬНИЦА», «ПСИХИАТР». СПОКОЙНО ИДИТЕ К ЭТИМ ВРАЧАМ

Для Татьяны из Самарской обл., автора письма «Прошу поделиться любыми знаниями о неврозах» («Айболит» №19 за 2017 г.).

Неврозом навязчивых состояний страдаю давно. Болезнь полностью не излечивается. Изредка посещаю психиатра. После приема антидепрессантов наступает длительная ремиссия. Чтобы отвлечься от навязчивых мыслей, заставляю мозг работать в другом направлении. Для этого завела специальную тетрадь, в которую каждый раз записываю различные занятия. Например, на каждую букву алфавита отвела страницу, вспоминаю и записываю фамилии артистов эстрады, названия городов, рек, морей и другие географические названия. Вспоминаю и записываю старинные пословицы и поговорки, которые когда-то употребляла моя покойная мама, названия улиц своего города, лекарственных и комнатных растений, садовых и полевых цветов.

Отвлекает занятие со словами. Выбираю слово, в котором больше гласных, например, Вероника, Америка, губернатор, Кировакан. Из букв одного слова составляю новые слова. Из слова «невропатолог» получаются такие: рота, Анапа, ропот, топор, Вена, лопата, голова...

Подобные занятия не только отвлекают, но и тренируют память. Попробуйте найти для себя что-нибудь по душе. А еще не бойтесь слов «психбольница», «психиатр». Спокойно идите к этим врачам так, как ходите к терапевту или неврологу. Это ваша болезнь, и ее надо лечить.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

БУДЕТ ЗДОРОВА ДУША — ТЕЛО ПРИДЁТ В НОРМУ

Для Олеси из Нижегородской обл., автора письма «Падаю в обморок, бросает в жар и в холод» («Айболит» №20 за 2017 г.).

Олеся, причин вашего состояния может быть несколько. Дело то ли в психологии (ребятам сейчас нравятся худощавые девушки), то ли виноваты глисты (иногда их даже в анализах не могут определить), то ли это результаты грехов родителей (аборты). Постарайтесь набрать вес, иначе могут прекратиться месячные.

Я в детстве часто теряла сознание. Теперь понимаю, что причиной были родительские грехи. К сожалению, я оказалась не лучше их. Вам нужно креститься, если не крещены в православной вере, и ходить в церковь (исповедоваться, причащаться, молиться у чудотворных икон), ездить по святым местам. Будет здорова душа — со временем и тело придет в норму. Вы ведь еще молоды. И еще совет: при обмороках смазывайте ямку на шее сзади под волосами, виски с двух сторон и над носом бальзамом «звездочка» (продается в аптеке). Я покупаю в металлической баночке и всегда беру с собой в поездки.

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

***

Давно пользуюсь рецептами из «Айболита». Очень благодарна авторам писем. Хочу поделиться своим рецептом от зуда в ушах. Была у врача, но назначенный им препарат не помог. Спас 3%-ный спиртовой раствор борной кислоты. Смачивала в нем ватную палочку и смазывала слуховой проход. Не надо оставлять вату в ухе, иначе будет ожог!

Т. Е. Силина, Саратов

Через 5 минут после процедуры ребёнок уже вовсю прыгал и бегал по детской площадке

Для Т. Н. Супруновой из Георгиевска, Ставропольского края, автора письма «В нашу семью пришла беда. У внучки обнаружили болезнь Нотта» («Айболит» №19 за 2017 г.).

Нашему малышу было 1,4 года, когда мы обнаружили, что один пальчик у него не разгибается. И началось! Изучила в Интернете всю информацию об этой болезни, ходили на прием к лучшим ортопедам города. Большинство советовали консервативные методы лечения. В течение семи месяцев мы делали массажи, прогревали, на ночь накладывали лонгету. В ход шли аппараты для косметических процедур и греющая и вибрирующая варежка, но все это давало лишь временный результат. Врачи говорили, что если делать операцию, то под общим наркозом и путем разреза. Я не могла на это согласиться. Во-первых, общий наркоз. Во-вторых, будут разрезы, швы, возможность рецидива, рубцевание. Приняла решение, прочитав предварительно массу положительных отзывов, отвезти ребенка к доктору Н. П. Шастину, который принимает в Москве, в детской Филатовской больнице.

Договорились на утро понедельника, приехали с чемоданами. Нас уже ждали. Около 10 минут ушло на оформление бумаг, консультацию, осмотр, анализы (привезли с собой результаты клинического развернутого анализа крови). Вся процедура заняла около 2 минут — местный наркоз малюсенькой иголочкой, рассекание кольцевидной связки при помощи прокола одноразовым скальпелем. По-моему, к этой процедуре доктор не относится как к операции. Сказал, что это не сложнее и не больнее, чем забор крови из пальца.

Вынесли мне моего малыша, плакал, конечно, но больше от обиды, что отдала его какому-то чужому дяденьке. Все прошло хорошо, мне продемонстрировали разогнутый пальчик. Через 5 минут ребенок уже вовсю прыгал и бегал на детской площадке. Шрамик был около 2 мм. На следующий день мы уже сняли повязку и смазывали шрамик зеленкой. Большое спасибо доктору Шастину, дай Бог ему здоровья и сил дальше помогать деткам! Мы вернулись в свой родной город, записались на прием к ортопеду, чтобы похвалиться.

В. Н. Емельянова, Московская обл.

Про кашель с тех пор я забыл...

Несколько лет назад подхватить простуду для меня было делом нехитрым. Обкладывался грелками, пил таблетки. Больше всего донимал кашель. В первые дни он был сухой, отрывистый, потом с комками слизи. Из-за сильной боли в горле не мог разговаривать. Даже когда ОРЗ было позади, кашель преследовал меня еще месяц.

По совету одноклассницы стал готовить грудной сбор. Смешивал 4 части мать-и-мачехи и по 3 части подорожника и корня солодки. Заваривал 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка и настаивал 30 минут. Пил по 2 ст. ложки через каждые 3 часа. Настой хорошо разжижает и выводит мокроту. Принимать его надо не меньше 10 дней. Я пропил его 2 недели, через 2 месяца курс повторил. Всего прошел 4 курса по 2 недели с перерывами в 2 месяца. С того времени прошло несколько лет, и я больше не вспоминаю про обдирающий горло надрывный кашель.

При простуде пью потогонный чай: смешиваю по 1 ст. ложке цветков липы и ягод калины, заливаю в термосе 0,5 л кипятка, настаиваю 5-7 часов и пью горячим на ночь по 1-2 стакана, добавляя по вкусу мед. Курс лечения — 4-5 дней при сильной простуде. Можно также в заваренный горячий зеленый чай добавить на кончике ножа перемолотый корень имбиря и пить горячим 2-3 раза в день. Во время лечения из дома лучше не выходить. Курс — 3-4 дня.

Желаю всем читателям крепкого здоровья, счастья, добра и долголетия!

Д. П. Харчевкин, Брянск

От ячменя

■ НАГРЕЙТЕ НА СКОВОРОДЕ ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ, НАСЫПЬТЕ В НОСОВОЙ ПЛАТОК, ЗАВЯЖИТЕ УЗЕЛКОМ. МЕШОЧЕК ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ПОРАЖЕННОМУ МЕСТУ.

■ СМОЧИТЕ В ПРОСТОКВАШЕ МАРЛЮ. КОМПРЕСС ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К БОЛЬНОМУ ВЕКУ.

■ ДЛЯ ПРИМОЧЕК ОТОЖМИТЕ СОК ИЗ ЛИСТА АЛОЭ И РАЗВЕДИТЕ ЕГО КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ (1:10).

Рецепты народной медицины

ЧУВСТВУЕТЕ усталость? Залейте 10 г сухих листьев подорожника стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Настой принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель.

ОТ атеросклероза всыпьте в 0,5 л кипящей воды 200 г коры рябины, огонь убавьте до минимума и кипятите 2 часа. Отвар принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

ПРИ мочекаменной болезни залейте 2 ст. ложки сушеной ботвы моркови 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Принимайте по 1/3 стакана 4-5 раз в день до еды. Курс лечения 7-8 месяцев.

Сам себе доктор

Не «перекармливайте» поджелудочную

Для Евгении из Казахстана, автора письма «Врачи только и делают, что назначают новые таблетки», ее мама страдает хроническим панкреатитом («Айболит» №17 за 2017 г.).

Пишу, исходя из собственного опыта: желчный удалили в ранней молодости. Панкреатит, гастрит, холангит — мои болезни. Главное при панкреатите — белковая диета и дробное питание. Вашей маме полезно есть нежирную говядину, мясо птицы, рыбу, сыр, творог, кисломолочные продукты, яйца, гречку, овсянку, геркулес, иногда макароны, супы-пюре или овощные протертые, овощи, фрукты, черствый белый хлеб. Готовить блюда надо на пару или запекать в духовке. Пусть ограничит сладкое и мучное, рис, манку, картофель — эти продукты повышают сахар, а панкреатит часто переходит в диабет II типа. Чаще надо измерять сахар в крови. Чтобы не перегружать желудок и кишечник, пусть мама ест понемногу, через каждые 3 часа (8-11-14-17-20). На ночь полезно пить кефир.

Видимо, ваша мама «перекормила» поджелудочную ферментами, она разленилась и перестала нормально работать. Основные препараты — омепразол и «Нольпаза». При обострении нужно принимать по 20 мг утром, натощак, и вечером, перед сном, в течение 3 недель, при улучшении — 1 раз в день.

Причин повышенного билирубина много. У вашей мамы, скорее всего, в протоках идет воспалительный процесс (холангит) и застой желчи, которую надо выгонять. Хорошо бы попить «Овесол» и «Хофитол» (с артишоком). Также полезны отвары трав, которые нормализуют выделение и выведение желчи, снимают воспаление и застойные явления.

* Смешайте по 3 части листьев и стеблей шалфея, цветов календулы, корней лопуха, по 2 части цветов клевера, травы репешка, корней одуванчика. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 5 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды и 4-й раз перед сном. Лечитесь, пока не пройдут боли, затем сделайте перерыв на 10 дней и еще пейте неделю для закрепления результата.

* В равных частях смешайте цветы бессмертника, пижмы, календулы, мяты, ромашки и спорыша. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Желаю вашей маме скорейшего выздоровления. Главное — не паниковать. Постепенно наступит стойкая ремиссия и все придет в норму.

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

Пригодится

Кое-что новенькое

От слабоумия спасут гречка и шоколад

Ученым удалось выяснить, что болезнь Альцгеймера может развиться из-за воспалительных процессов в организме. А вызывают эти воспаления бактерии. Их нашли в мозгу больных. Пока науке не известны точные причины развития болезни Альцгеймера. Возможно, это и есть причина? А пока нейробиологи советуют чаще включать в рацион оливковое масло. В нем много полезных жирных кислот и витаминов А и Е. Оливковое масло защитит мозг от болезни Альцгеймера, поможет укрепить сосуды и снизить риск образования тромбов. Еще одно масло, которое ваш мозг с радостью «скушает», — миндальное.

Очень полезна для мозга гречка. В ней содержится много витаминов группы В, марганца, фосфора и цинка. Эти вещества очень важны для мозга. Много полезных для него веществ содержат яйца, особенно желток. Самые полезные — перепелиные: в них больше витаминов и они почти никогда не вызывают аллергии. Также для мозга полезен темный шоколад. Он помогает снять воспаление, снижает артериальное давление, улучшает кровоток в головном мозге и повышает настроение.

ПЕНСИОНЕРЫ, ПОЛЬЗУЯСЬ СПИЧКАМИ, ЭКОНОМЯТ НЕ ТОЛЬКО НА ЗАЖИГАЛКАХ, НО И НА ЗУБОЧИСТКАХ.

Пригодится

● Послеоперационные спайки рассосутся намного быстрее, если в день съедать несколько оливок (маслин) и выпивать по 1 ст. ложке оливкового масла. Делать так надо в течение месяца, при необходимости лечение можно продолжить, пока спайки не рассосутся окончательно.

● Чтобы кости после перелома быстрее срослись, мелко порежьте 2 средние луковицы и обжарьте в растительном масле. Затем переложите лук в 1 л кипящей воды, варите 10 минут. Не процеживайте! Пейте луковый отвар по 1 стакану 3 раза в день до еды.

● Ухудшился слух? Восстановить его помогут компрессы с чесноком. Раздавите дольку чеснока, заверните кашицу в марлю. Обмакните тампон в камфорное масло и вложите в ухо, которое не слышит. Держите чесночный компресс не больше 10 минут. Повторяйте процедуру каждый вечер перед сном до улучшения слуха.

Сам себе доктор

ПОЛЕЗНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ПОЧЕК

При мочекаменной болезни и для ее профилактики надо пить чай из яблочной кожуры. Ее можно заваривать как в свежем виде, так и в сушеном. Главное условие — регулярность. Очень удобно сначала насушить, а затем истолочь яблочную кожуру в порошок, который потом заливать кипятком. Заваривайте 1-2 чайн. ложки, настаивайте 20 минут и пейте как чай. Это стимулирует работу почек, очищает все протоки, оздоравливает всю мочеполовую систему.

ПОМОЖЕМ ЩИТОВИДКЕ И КИШЕЧНИКУ

При нарушении функции щитовидки, увеличенной железе съедайте в день по 1-2 зубчика чеснока. Он содержит необходимый организму йод, благодаря которому щитовидка вырабатывает гормоны. Параллельно с этим можно наладить работу желудка и кишечника. Наконец, чеснок содержит химические вещества, которые подавляют размножение раковых клеток, особенно в области молочных желез.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СТЕНОКАРДИИ

Влейте в кастрюлю 0,5 л овощного бульона, приготовленного из капусты, моркови, репчатого лука, сельдерея и свеклы. Овощи выньте, а бульон доведите до кипения. Затем добавьте в него головку чеснока и варите под крышкой на маленьком огне 15 минут. Добавьте 2 пучка петрушки, положите обратно овощи и все взбейте миксером или блендером. Полученное пюре ешьте каждый день на обед.

■ У ВАС ПАРОДОНТОЗ? РЕГУЛЯРНО МЕДЛЕННО И ТЩАТЕЛЬНО ЖУЙТЕ КИСЛУЮ КАПУСТУ. ЭТО УКРЕПЛЯЕТ СЛАБЫЕ ДЕСНЫ.

■ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ ЦЕДРУ 10 ЛИМОНОВ, ПЕРЕМЕШАЙТЕ С 0,5 Л МЕДА И 3 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА СЪЕДАЙТЕ ЗА 10-15 МИНУТ ДО ЕДЫ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СМЕСИ, ЗАПИВАЯ ЕЕ ГЛОТКОМ ВОДЫ.

■ ЗАМУЧИЛИ ЗАПОРЫ? ПЕЙТЕ СВЕЖИЙ СОК РЕПЧАТОГО ЛУКА ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 3 НЕДЕЛИ. ЧЕРЕЗ 3 НЕДЕЛИ ПОВТОРИТЕ КУРС.

В сезон простуд — **Намотай на ус**

Специи вместо пилюль

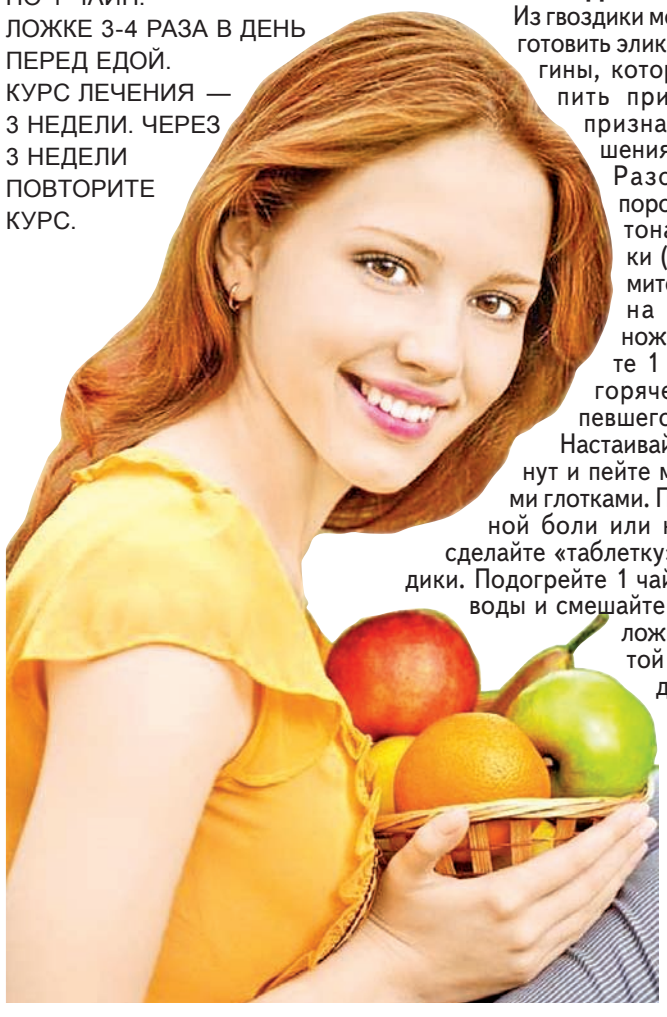
Специи и пряности хороши не только на кухне, но и для профилактики и лечения простуды. Это ароматные, полезные и недорогие лекарства. Они согревают, улучшают обмен веществ и кровоснабжение, помогают выводить токсины.

КОРИЦА

Содержит множество антибактериальных веществ, поэтому отлично подходит для профилактики гриппа. Заварите 1/2 чайн. ложки корицы 1 стаканом кипятка, добавьте щепотку черного перца и пейте с медом по 1 стакану 2 раза в день. Так вы создадите защитную броню от вирусов, даже когда вокруг все чихают и кашляют.

ГВОЗДИКА

Из гвоздики можно приготовить эликсир от ангины, который надо пить при первых признаках першения в горле. Разотрите в порошок 4 бутона гвоздики (или возьмите молотой на кончике ножа), залейте 1 стаканом горячего вскипевшего молока. Настаивайте 10 минут и пейте маленькими глотками. При головной боли или насморке сделайте «таблетку» из гвоздики. Подогрейте 1 чайн. ложку воды и смешайте с 1 чайн. ложкой молотой гвоздики до получения пасты. Прикладывайте эту «таблетку» ко лбу, вискам и гайморовым пазухам на 10-15 минут.



КУРКУМА

Хорошо согревает организм и обладает антибактериальным эффектом. При бронхите, сухости и першении в горле, тонзиллите, фарингите выпейте перед сном такую смесь: залейте 1 чайн. ложку куркумы 1 стаканом молока и вскипятите. При фарингите 1 чайн. ложку меда смешайте с 1/2 чайн. ложки куркумы. Держите смесь во рту по несколько минут 3-4 раза в день.

От гриппа: в 1 стакан кипятка положите по 1 чайн. ложке порошка имбиря и куркумы, держите на маленьком огне минуту. Остудите, процедите и пейте маленькими глотками.

ПЕРЕЦ

При простуде разжевывайте по одной горошине черного душистого перца 5 раз в день (детям — 2 раза). При повышенной температуре заварите чай, добавьте в него дольку лимона и щепотку черного молотого перца. Выпейте, укройтесь одеялом и хорошенько пропотейте. С потом уйдет и температура. Кроме того, перец согревает легкие и выводит из них слизь. При кашле принимайте после еды смесь из 1 чайн. ложки меда с 1/4 чайн. ложки молотого черного перца, медленно рассасывая ее.

МЯТА

Листья мяты содержат эфирные масла, витамины, дубильные вещества и флавоноиды, которые оздоравливают организм. Это растение с древних времен используется как лечебное средство при кашле. Заварите 2 ст. ложки сухих листьев мяты 1 л воды или добавьте несколько капель масла перечной мяты в кипяченую воду и делайте ингаляции.

ИМБИРЬ

Это самое лучшее средство от гриппа. Понадобится по 0,5 л нежирного молока и воды, по 10 шт. гвоздики и кардамона, 1 ст. ложка свежего молотого имбиря, 1/2 чайн. ложки молотого мускатного ореха и 2 чайн. ложки зеленого чая. Налейте горячую воду в эмалированную кастрюлю и поставьте на огонь. Добавьте гвоздику, кардамон и зеленый чай. Когда закипит, влейте молоко и всыпьте мелко нарезанный имбирь. Когда смесь начнет закипать второй раз, всыпьте мускатный орех и дайте покипеть 3-4 минуты на маленьком огне.

Знаете ли вы, что...

ЯБЛОКО, СЪЕДЕННОЕ ПОСЛЕ ЕДЫ, ДЕЙСТВУЕТ КАК СЛАБИТЕЛЬНОЕ, «ПРОТАЛКИВАЯ» ЕЩЕ НЕ ПЕРЕВАРЕННУЮ ПИЩУ И НЕ ДАВАЯ ЕЙ ПОЛНОЦЕННО УСВОИТЬСЯ.

Укроп и клюква помогают мне понижать давление

Я гипертоник со стажем, поэтому очень чувствительна к переменам погоды. Чтобы быть во всеоружии, пришлось подбирать подходящие рецепты народной медицины. Оказывается, укроп и клюква избавляют от повышенного давления. Снадобья готовлю так: измельчаю в кофемолке 4 ст. ложки семян укропа, высыпаю в пол-литровую банку, добавляю 20 чайн. ложек сахара и размешиваю. Принимаю порошок по 1 чайн. ложке утром, до еды, запивая водой. А второй рецепт очень вкусный: пропускаю через мясорубку 2 апельсина и 1 лимон с кожурой. Добавляю 500 г толченой клюквы и мед по вкусу. Принимаю смесь по 1 ст. ложке утром и вечером. И давление у меня в норме, и сердце здоровое.

И. Н. Горохова, Томск

Обедаем дома

СЛИВОЧНЫЙ СУП–ПЮРЕ ИЗ ЦУКИНИ

2 цукини, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 стакана куриного бульона, острый перец, сливки (йогурт, сметана), зелень, растительное масло.

Цукини и лук нарежьте мелкими кубиками. Лук слегка обжарьте, добавьте рубленый чеснок, через пару минут — цукини и жарьте, помешивая, 5 минут. Влейте бульон и добавьте нарезанный острый перец (можно заменить болгарским). Варите овощи до готовности, затем измельчите в блендере. При подаче полейте сливками или сметаной и посыпьте зеленью.

ПЕЧЁНАЯ ТЫКВА С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

1 небольшая тыква, 400 г свиного филе, по 1 луковице, баклажану и моркови, 2 болгарских перца, 100 г зеленого горошка, растительное масло, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Обжарьте в сковороде на масле порезанное кусочками мясо до полуготовности. Переложите в другую посуду. Добавьте в сковороду немного масла, выложите порезанные кубиками морковь и лук, обжаривайте пару минут. Добавьте нарезанный кубиками баклажан, слегка обжарьте. Болгарский перец мелко покрошите. Смешайте мясо со всеми овощами, заправьте специями и сметаной. Всыпьте горошек. У тыквы срежьте верхнюю часть, мякоть с семенами удалите. Наполните начинкой, закройте срезанной верхушкой. Запекайте в духовке при 200°С около часа.

СЛОЁНЫЕ КОРЗИНКИ С СЫРОМ

500 г слоеного бездрожжевого теста, 300 г куриной грудки, 100 г сыра, 2-3 ст. ложки сметаны, 2-3 помидора, растительное масло.

Тесто раскатайте в тонкий пласт, разрежьте на квадраты по размеру формочек для кексов. Положите тесто в каждую формочку и распределите равномерно, оставив уголки торчать кверху. Курицу нарежьте соломкой и быстро обжарьте на растительном масле. В конце жарки добавьте сметану. По желанию добавьте также чеснок. На дно положите курицу, сверху дольку помидора и обильно засыпьте сыром. Выпекайте при температуре 200 °С до готовности (15-20 минут).

Полезные лакомства для сердца

В этих десертах содержится большое количество калия, а он очень важен для нормальной работы сердца.

■ Печеные яблоки. Срежьте верхушку плода, вырежьте сердцевину. Закройте срезанной крышечкой, заверните в фольгу и запекайте 25 минут при 180°С. Остудите. Внутрь яблока положите 20 г рубленых грецких орехов и 1 чайн. ложку меда. Норма — 1 печеное яблоко в день.

■ Паста-грильяж. Пропустите через мясорубку по 100 г кураги и чернослива без косточек, 30 г фундука. Добавьте 1 чайн. ложку корицы и 50 г меда. Перемешайте и ешьте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

■ Конфеты. На сковороде без масла обжарьте до золотистого цвета 3 ст. ложки кунжута. Измельчите в блендере 1 банан, 10 фиников и 30 г сырого миндаля без кожицы. Слепите шарики размером с грецкий орех и каждый обваляйте в кунжуте. В день съедайте 3-4 конфеты.

P. S. Все сладости храните в холодильнике.

Рыбный день — четверг

■ **Сельдь запечёная.** 1 сельдь, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 лимона, 1 ст. ложка майонеза, масло растительное, соль и черный молотый перец по вкусу.

Сельдь очистите и натрите солью с перцем. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Обжарьте лук и морковь на масле, добавьте майонез, молоки или икру, если они есть в рыбе. Нафаршируйте сельдь полученной овощной начинкой. Надрежьте спинку в нескольких местах и вложите в надрезы колечки лимона. Запеките.

■ **Хек в кефире с картошкой.** 1 кг хека, 700 г картофеля, 400 г кефира, 3 зубчика чеснока, кусочек корня имбиря (20 г), 1 ст. ложка куркумы, специи по вкусу.

Рыбу очистите, промойте и нарежьте ломтиками. В кефир выдавите чеснок, добавьте все специи, соль и имбирь, натертый на мелкой терке. Перемешайте соус, залейте им рыбу и поставьте в холодильник на 30 минут. Очищенный картофель отварите до полуготовности и порежьте толстыми кружками. В форму выложите слоями рыбу, чередуя с отварным картофелем. Залейте оставшимся соусом и запеките.

Аппетитно — *Что бы съесть?*

Из грибов

ГРИБЫ ЦЕНЯТСЯ ЗА БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА. ДИЕТОЛОГИ В ШУТКУ НАЗЫВАЮТ ИХ ЛЕСНЫМ МЯСОМ. А ЕЩЕ В НИХ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ.

Сырно-куриный рулет с опятами

4 яйца, 4 плавленых сырка, 200 г майонеза. **Для начинки:** 1 куриное филе, 300 г опят, 1 луковица, 1 яйцо, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Яйца взбейте с майонезом, добавьте натертые сырки. Вылейте на застеленный пергаментом и смазанный растительным маслом противень. Выпекайте в разогретой духовке минут 10-15. Филе пропустите через мясорубку, грибы обжарьте с луком и специями, смешайте с фаршем. Добавьте сырое яйцо. На горячий яично-сырный корж выложите куриногрибную начинку и сверните рулетом. Выложите на противень швом вниз и выпекайте 20 минут. Готовый рулет остудите и на пару часов поместите в холодильник.

Скумбрия с шампиньонами

0,5 кг скумбрии, 200 г шампиньонов, 100 г твердого сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки майонеза, соль, перец.

Скумбрию очистите, разделайте на филе и замаринуйте: посолите, поперчите и полейте лимонным соком. Грибы и лук нашинкуйте, обжарьте на растительном масле, слегка посолите. В огнеупорную форму положите филе рыбы и смажьте майонезом. Сверху выложите грибы с луком, посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке 40 минут при 180°С.

«Лапша» из вешенок

1 кг вешенок, 250 г сметаны, 3 луковицы, 1 ст. ложка с горкой пшеничной муки, перец, соль.

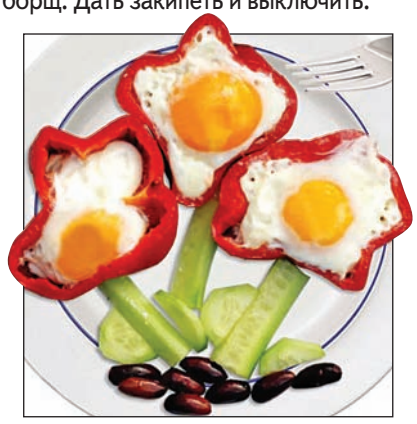
Вешенки разделите на волокна — просто пальцами отщипывайте от сырого гриба длинную «лапшу». На сковороде на растительном масле до золотистого цвета обжарьте лук, нарезанный мелкими кубиками. Всыпьте к нему вешенки (грибы предварительно отваривать не надо). При жарке они дают много сока и хорошо в нем тушатся. Вкус и аромат от этого получается более насыщенным. Когда вся жидкость выпарится и грибы будут готовы, посолите их и посыпьте мукой. Мешайте до тех пор, пока мука не станет темно-кремового цвета, убавьте огонь. Добавьте сметану и продолжайте мешать. Когда сметана закипит, добавьте черный перец, выключите огонь и слегка остудите.

Домашние хитрости

● Чтобы украсить медовик, щедро смажьте верх и бока готового десерта кремом. Сверху положите слой пузырчатой упаковки и аккуратно прижмите. Бока оберните такой же пленкой. Поставьте торт в холодильник. Когда крем застынет, снимите упаковку. Медовик будет весь в сотах.

● Вкус жареной рыбы получится пикантнее, если в конце приготовления в подсолнечное масло, на котором жарилась рыба, добавить мелко порезанный чеснок. Немного его обжарьте и полейте этим маслом блюдо.

● Борщ получится вкуснее и ярче, если свеклу почистить и варить целиком в бульоне. Затем мясо и свеклу вынуть, бульон процедить и варить борщ как обычно. Только в самом конце вареную свеклу натереть на терке и положить в уже готовый борщ. Дать закипеть и выключить.



Малышам на радость!

Смотри и делай

Вредные советы

Так вы точно мужа не найдёте...

■ Свято верьте в то, что всегда будете оставаться одна. Пессимизм доведет до страдальческого и пораженческого настроения, которое наверняка оттолкнет от вас любого мужчину.

■ Ведите жизнь, типичную для одиноких женщин: встречайтесь с подружками, гуляйте с племянником, проводите вечера у телевизора, устраивайте генеральную уборку по выходным.

■ Найдите себе неразлучную подругу, с которой будете разговаривать обо всем, повсюду ходить вместе. Одним словом, с которой заключите союз, не допускающий до вас никого.

■ Вживайтесь в роль выслушивающей, сочувствующей и советующей женщины, типичной приятельницы, в которую уже никто не может влюбиться.

■ Играйте роль амазонки, которая горда и счастлива от того, что предоставлена сама себе.

■ Перестаньте ухаживать за собой: забудьте про парикмахерскую, не покупайте новые платья. Ведь в этом просто нет смысла: разве кто-нибудь проявит к вам внимание?

■ Держитесь так, как будто заняты большим умственным трудом и это дает вам гораздо больше возможностей.

■ Считайте любое проявление кокетливости отсутствием вкуса.

■ Будьте уверены в том, что «идеальный мужчина» существует, и не соглашайтесь ни на какие компромиссы.

■ Сопротивляйтесь любым приглашениям побыть среди людей. Для вас на таких мероприятиях нет и не может быть ничего интересного и значительного.

Как там, у них?

С 1992 года в Финляндии ежегодно проходит мировой чемпионат по переноске жен. Правила простые: берешь жену и понес. Кроме свидетельства о браке, есть еще требования: жена должна быть не младше 17 лет и не легче 49 килограммов. Если вам с женой не повезло и она легче, то к соревнованию ее допустят только вместе с рюкзаком, восполняющим разницу в весе. Дистанция хоть и короткая (чуть больше 250 метров), но зато сложная. Организаторы готовят разные препятствия, в том числе и водные глубиной до метра.

Стихи наших читателей

ДА, НЕ СБЫЛОСЬ...

Живут во мне воспоминанья,
Как в старом замке
чьи-то тени...
И через годы рук сплетенье,
И запоздалое свиданье.
...Да, не сбылось! Я понимаю,
Ты смотришь на меня
с волненьем.
Уйди скорей, останься
тенью!
Но ты стоишь, судьбу ругая.
И все, что прежде
пережито,
При встрече горестной
со мною
Одною маленькой слезою
Скатилось по щеке
небритой.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ЖЕНЩИНЕ

Ты моя милая, добрая
женщина,
Господом Богом любовь
нам завещана.
Ты как березонька —
светлая, стройная,
Радует щедрость твоя
хлебосольная.
Ты словно ягодка —
сочная, вкусная,
Пышет добром твое сердце
радушное.
Ты словно солнышко —
летняя, яркая,
Любвеобильная, страстная,
жаркая.
Счастлив, что встретил
мечту долгожданную,
Розу цветущую,
ладу желанную.
Рядом с тобою мне весело,
молодо,
Ты мне дороже червонного
золота!
Ты мне нужнее заморского
жемчуга,
Слава тебе, солнцеликая
женщина!

В. Ситников, Сочи

На приёме у психолога — **Прикинь на себя**

Без штампа в паспорте

ЗАЧЕМ РЕГИСТРИРОВАТЬ ОТНОШЕНИЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ? КАКИЕ ОПАСНОСТИ ТАИТ В СЕБЕ ГРАЖДАНСКИЙ БРАК?

Мой молодой человек предлагает жить вместе. Но мне не по себе, что-то останавливает...

Алла Б., Вологда

Решение начать жить в гражданском браке похоже на решение начать худеть с понедельника. Отношения в таком браке подразумевают, что люди еще раздумывают. Надеются встретить кого-то лучше. При таком подходе к жизни вместе людям нет смысла в нее вкладываться. Любые кризисы воспринимаются как сигнал, что отношения закончены. В официальном же браке кризис не причина расставания. Это сигнал к работе над отношениями. Люди в браке не бегут от проблем, а ищут пути их решения. В гражданском браке всегда можно сказать, что вы не муж и жена, а просто живете вместе. Гражданский брак создает иллюзию семьи. Но долго ведь жить в иллюзиях невозможно. Если у вас есть внутреннее предубеждение против гражданского брака, то не соглашайтесь на такие отношения. Вы имеете полное право выстраивать свою личную жизнь, как это делали сотни лет до вас.

***

Сама настояла на совместном проживании без штампа. Год прожили хорошо, но сейчас замечаю за собой приступы ревности. Все время подозреваю любимого в изменах. Почему я стала такой?

Екатерина, Екатеринбург

Желает женщина того или нет, она бессознательно думает о своих будущих детях. Даже если не планирует рожать в ближайшее время. Такова особенность женской психики. Если она не в браке, то кругом сплошная неопределенность. Как она будет детей растить? Ведь оба свободны, и никто никому не должен. Неопределенность для женщины — почти всегда стресс и высокая тревожность. Чем дольше длится неопределенность, тем сильнее тревожность. Появляется ревность, подозрительность. Женщина становится нервной, обидчивой. Если пытаться загнать свою тревожность внутрь, то могут возникнуть психосоматические заболевания. Не слишком ли высокую цену вы платите, чтобы казаться современной?

***

Со своим молодым человеком уже три года живем в гражданском браке. Он так и не делает мне предложения, хотя я постоянно намекаю ему на оформление отношений. Как заставить его сделать это?

Юлия, Воронежская обл.

Не вступая в официальный брак, мужчина бессознательно подает сигнал: я еще могу быть интересен другим женщинам. Я свободен. Мужской успех у других женщин увеличивает в глазах гражданской жены его привлекательность и желанность. А еще этот способ отношений невероятно удобен. Ты как бы и кому-то принадлежишь, но можешь не хранить верность. Не нести ответственность, ни в чем себя не ограничивать. При этом тебя все будут любить и лелеять.

Поговорите серьезно со своим молодым человеком. Скажите, что вас не устраивают подобные отношения. Если он будет стоять на своем, то серьезно подумайте о будущей жизни с этим человеком. Скорее всего, он просто не созрел для брака.

И. В. Мовсесян, психолог

О ревности

■ ЖЕНЩИНЫ РЕВНУЮТ ЧАЩЕ МУЖЧИН, НО ЗАТО МУЖСКАЯ РЕВНОСТЬ ГОРАЗДО ГЛУБЖЕ. МУЖЧИНЫ РЕВНУЮТ ТЯЖЕЛЕЕ И МРАЧНЕЕ.

■ У 15-20% ЛЮДЕЙ РЕВНОСТЬ СХОЖА ПО СИМПТОМАМ И ПРОЯВЛЕНИЯМ С ТЯЖЕЛЫМ ПСИХОЗОМ.

Такая история

От него пахло домом...

Много лет назад Любе стал сниться один и тот же сон. Будто она выходит из автобуса, а навстречу идет высокий мужчина. Волосы светлые, короткие. Обнимает ее, и от него пахнет домом... Тогда Люба жила в Воронежской области. И вдруг приняла решение уехать. Просто ткнула пальцем в карту: Ухта! Все вдруг сошлось: хорошие люди сдали дом в долг, нашла работу.

Как-то Люба купила газету с объявлениями о знакомствах. Позвонила одному мужчине, договорились встретиться.

Юрий ждал Любу на остановке. Люба вышла из автобуса и стала искать в сумке телефон. Тут Юра, никогда не видевший девушку прежде, подошел и сказал: «Я здесь!» Как-то почувствовал... Они перешли дорогу, Любя взяла парня за руку и почувствовала: от него пахло домом! И это был запах... из сна! Через месяц Юрий сделал предложение. Супруги счастливы уже 10 лет.

Жена всё порывается худеть, но я ей не позволю

Мне никогда не нравились тощие девушки. А вот потяжелее — это для меня. Такая слабость от общения с ними разливалась по всему телу. Слабость, смешанная с возбуждением. От пухлых и очень аппетитных попок я вообще плыву... Женился в итоге на прилично пухлой блондинке, которая в наш первый раз чуть меня не раздавила. Я вышел живым и почти невредимым. Жена моя все порывалась похудеть, когда еще больше располнела после рождения сына. Но я ей не позволил: тут каждый килограмм на счету. Боюсь, что моментально потеряю к ней интерес, если не увижу радужных шариков перед глазами, чтоб аж глаза из орбит. Помру, но получу свое. Мне ведь хорошо так, что словами не описать.

Игорь, Тульская обл.

Не говорите мужу плохого о маме

Для Татьяны из Ивановской обл., автора письма «Во время ссоры муж заявил: «Она же моя мать, роднее человека у меня нет!» («Айболит» №2 за 2016 г.).

Прочитала письмо Л. В. Лядовой из Забайкальского края «Не робейте перед свекровью» («Айболит» №2 за 2017 г.), адресованное вам, и стала как-то не по себе. Так и хочется ей сказать: «Чему вы учите молодых девушек, начинающих семейную жизнь? Что вы за секс-бомба такая? Если у вас есть дети, то они обязательно отплатят вам тем же, когда станете тещей или свекровью. Одумайтесь, пока не поздно!»

■ Брак — это когда к «любовь-морковь» добавляется «свекровь».

■ «Страж порядка» — это не про полицейского, это про свекровь в гостях у невестки.

Татьяна, ваш муж прав, сказав: «Это же моя мать!» Он хорошо воспитан, раз так ценит ее. Когда мужчина любит своих родителей, это дорогого стоит. Он и мужем будет заботливым, и никогда не обидит жену. Вы вышли замуж за простого парня из пригорода. Такие люди не испорчены цивилизацией — цените это. Если хотите, чтобы семья состоялась, никогда не говорите мужу плохого о его матери, ему это будет неприятно.

Некоторые пишут, мол, теща или свекровь разбили семью. Так в этом есть вина и молодых. Правильно, любая мать ревнует своего сына (дочь), а вы, молодежь, вместо ласки показываете характер. Пожилому человеку это обидно. Таня, если будете воевать со свекровью, развода не миновать. Муж или запьет, или станет ко всему равнодушным. Любому мужчине приятно, когда его мама и жена живут в мире. Он будет благодарен вам, будет стараться горы свернуть. Будьте мудрее, не гоните одинокую старую женщину как собаку. Места всем хватит! Позднее и квартиру побольше приобретете — сейчас это не проблема.

У меня есть замечательный сын и невестка, которые заботятся обо мне, уважают, дарят охапки роз. Вместе накрываем праздничные столы. Сын постоянно балует и жену подарками, цветами. Я не сержусь, не ревную, а радуюсь, глядя на них. Невестку учу жить не нотациями, а на своих примерах. Рассказываю, как я тоже могла показать характер и как это оборачивалось против меня же. Вместе смеемся, и она делает правильные выводы.

Старики готовы душу отдать за детей. Ну, если свекрови понравились полотенца, подарите, пусть порадуется. Ведь старики — как дети. Не воюйте с пожилым человеком, старого легко и просто обидеть. Не забывайте, что ваши дети будут наблюдать, как себя ведете, и так же будут обходиться с вами. Вспомните пословицу: «Ласковый теленок двух маток сосет». Не поверю, чтобы человек не откликнулся на добро. Попробуйте последовать моим советам! Появится желание написать мне, с удовольствием отвечу. Адрес оставляю в редакции.

Людмила Алексеевна, Киров

■ КАПЛЯ НИКОТИНА УБИВАЕТ ЛОШАДЬ, А КРУЖКА КОФЕ — КЛАВИАТУРУ.

■ РЕШЕНИЕ О ЖЕНИТЬБЕ — ПОСЛЕДНЕЕ РЕШЕНИЕ, КОТОРОЕ МУЖЧИНА ПРИНИМАЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

■ У БОЛЬШИНСТВА ВСЕ ИХ НАКОПЛЕНИЯ ПОМЕЩАЮТСЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

Родственники никак не решались сообщить печальную новость бабушке

Уже много раз сталкивалась с тем, что люди в очень преклонном возрасте, от 80 и старше, как-то буднично и философски относятся к смерти. У знакомых жила 87-летняя бабушка. Ее старший сын уехал с семьей в Германию. Он постоянно звонил, общался с престарелой матушкой. И вот случилась беда: мужчина скоропостижно умер. Вся родня в шоке, боятся сообщить новость бабушке, у которой слабое здоровье, считают, что это ее убьет. Старушка периодически спрашивает: «А где Ваня? Что-то он давно не звонит». Родственники придумывают разные причины: уехал в командировку, сломался телефон, приболел, лежит в больнице. Так продолжалось полгода. Но однажды пришлось открыть правду. И что вы думаете? Довольно спокойно выслушав известие о смерти сына, бабуля сказала: «А-а, вон оно что! А я-то думаю, чего Ванька не звонит...» И занялась своими обычными делами.

Анна, Саратовская обл.

Интересно, где можно приобрести «позорные» панталоны?

Всегда считала, что врачам наплевать, какое у пациентов белье, особенно гинекологам. Но все равно, собираясь к врачу, надеваю специальную пару — немецкое жутко дорогое белье. У меня эти вещи для особых случаев, дома с них пылинки сдуваю. Сполоснула — и до следующего медосмотра. И вот встаю с кресла, врач дает рекомендации по лечению. Кстати, очень разумные. И неожиданно завершает речь: «Милочка, вам уже пора перестать форсить с вашими-то проблемами! И вместо этого великолепия, — показывает на меня пальцем, я уже одевалась, — нужно носить длинные позорные панталоны! Вы меня поняли? В другом виде ко мне не приходите!» Интересно, где можно приобрести «позорные» панталоны? Скоро к врачу, а я с заданием не справилась.

Л., Ивановская обл.

Всем, кто звонил и ещё позвонит, большое человеческое спасибо!

В «Айболите» №16 за 2017 г. я просила поздравить меня с юбилеем и не ожидала такой лавины звонков. Откуда только не звонили! Из Казахстана, Нальчика, Ставрополя, Ростова, Сибири, Краснодара... Даже от В. В. Жириновского был звонок. И до сих пор еще звонят. Сколько сказано добрых слов, оказано поддержки, были приглашения в гости. Гости, конечно, хорошо, но, сами понимаете, все упирается в финансы. Всем, кто звонил и еще позвонит, большое человеческое спасибо. Я горжусь своей страной, нашими людьми — отзывчивыми, доброжелательными, которые не оставят в беде, поддержат морально и материально. Желаю всем здоровья, благополучия, оптимизма! Было много звонков от мужчин — им желаю найти свою половинку и наконец-то обрести счастье и спокойствие. Еще не все потеряно, все у вас будет хорошо. Еще раз всем спасибо! Храни вас всех Бог!

P. S. Девчата просили по SMS прислать рецепт теста. Отвечаю всем: SMS-ки писать не умею, компьютера у меня нет, купить не могу. Рецепты я пыталась писать, но сейчас не делаю этого. А их у меня много — и для здоровья, и заговоры (от куриной жопки, ячменя, ангины), и, конечно же, кулинарные. Если будут публиковать, буду писать.

В. Ф. Строганова, Саратовская обл.

Умные мысли

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК САМ СЛЕДИТ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, ТО ТРУДНО НАЙТИ ВРАЧА, КОТОРЫЙ ЗНАЛ БЫ ЛУЧШЕ ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ОН САМ.

Сократ

■ ДАЖЕ БОЛЕТЬ ПРИЯТНО, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЖДУТ ТВОЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ КАК ПРАЗДНИКА.

Антон Павлович Чехов

Сам себе психолог

В семье вдруг стало неспокойно...

А почему бы вам не устраивать четверг откровений — специальный день, чтобы рассказывать о своих переживаниях, выяснять отношения. Один говорит все, что думает, а другие — не обижаются, слушают и делают выводы. Конечно, можно не каждый четверг откровенничать, а по ситуации, по необходимости, когда у кого-то из семьи накапливаются претензии.

Принимайте близких такими, какие они есть, выслушайте и поддержите в трудную минуту. Не пытайтесь переделать кого-то из родных — это верный путь к развалу семьи. Ведь в каждом человеке есть что-то хорошее и что-то плохое. Если есть кардинальные расхождения, не спорьте и не ругайтесь, а ищите компромисс. Комфорт для всех (и малышей, и взрослых) — главное правило семейного благополучия.

Выходит, наш облик и наша нравственность взаимосвязаны

Мое знакомство с газетой произошло случайно. Выбирала в газетном киоске, что купить, и внимание привлек «Айболит». Богатое содержание, яркая, красочная, красивая обложка привлекают сразу. Прочитала и была очарована. Огромное спасибо за интересное издание. Уже подписалась на I полугодие 2018 года, а до конца этого года буду покупать.

В «Айболите» печатается нужная и интересная информация. На одну публикацию решила откликнуться. Благодарю Елену Павловну из Чувашии за поднятую тему в небольшой заметке «Сегодня она девочка, а завтра от мальчика не отличишь». Хочу коснуться этой темы более осмысленно.

Во-первых, носить джинсы или брюки — это стыдно. В Библии четко сказано: «Женщина, да не одевайся как мужчина. Мужчина, да не одевайся как женщина». Этого уже достаточно. Во-вторых, брюки, джинсы, шорты — это потеря женственности. В-третьих, к чему ведет такая вольность в одежде? К упрощенному общению, а именно: к ней можно подойти, хлопнуть по плечу, предложить закурить, выпить. Со всеми вытекающими последствиями: наркотики, подворотня, потеря себя... И, в-четвертых, от такой одежды страдает качество брака. Любому молодому человеку или мужчине приятно видеть в своей избраннице женственность. А она проявляется во всем: в одежде, в манерах, в речи. Вспоминается цитата из произведения А. С. Пушкина: «В миг по речи те спознали, что царевну принимали. От зеленого вина отрекалася она».

Выходит, наш облик и наша нравственность взаимосвязаны. Именно А. С. Пушкину принадлежат слова: «Одежда человека — это культура, вкус и даже нравственность». Мы же все постоянно приобщаемся к безобразию. Нашей планете приходит конец, и начинается он в наших душах. Я с вами согласна, Елена Павловна.

Ирина Андреевна, Омская обл.

Секрет долгих лет

Как там, у них?

Самая долгоживущая семья раскрыла секреты долголетия. Члены этой семьи рассказали о диете, которая, как они считают, делает их долгожителями.

Если сложить возраст 13 братьев и сестер Доннелли из Ирландии, получится число 1073. Это достижение занесено в Книгу рекордов Гиннесса. Всего у Питера и Эллен Доннелли было 16 детей, трое из них к настоящему моменту умерли. Из оставшихся самому старшему — 93 года, самому младшему — 72.

Представитель семейства рассказал, что жить долго членам семьи Доннелли помогает каша перед сном. В семье всегда следуют привычке есть на ночь что-то теплое. Овсяная каша около 10 вечера, затем снова на завтрак в 7 утра. Добавляют туда молоко и немного яблочного джема.

Семейство живет на ферме, поэтому питаются они только тем, что вырастили сами. Никаких загрязненных продуктов и пестицидов. Фермеры выращивают зерно, овощи, фрукты, разводят кур, свиней. Кроме того, алкоголь никогда не был частью жизни Доннелли. Вино открывают только по особым случаям.

Люди и звери

Лапами потушил огонь

То, что произошло во дворе частного дома в Воронеже, сняли камеры видеонаблюдения.

Кавказская овчарка Ермак начинает бегать вдоль забора, неистово лаять на кого-то. Кто этот человек, за высокой оградой не видно. Овчарка подбегает к калитке и мордой утыкается в щелку. Вдруг с той стороны прямо в морду собаке летит пучок пламени — кинули бутылку с зажигательной смесью. От неожиданности Ермак отлетает от забора, но тут же бесстрашно кидается на пламя и лапами тушит огонь. Через несколько секунд он затухает.

Никто не знает, что могло бы случиться. Ведь во дворе стоит машина с полным баком бензина и проходит газопровод. Хозяйка Лиза в тот момент была дома, хотя не должна была (осталась случайно). Видимо, поджигатели не знали об этом. Женщина выбежала на громкий лай собаки и, хлопнув дверью, спугнула поджигателей.

Сейчас лапы Ермака уже зажили. А вот собачья душа до сих пор не в порядке. После сильного стресса он очень настороженно относится к людям. Хозяйка Ермака говорит, что у этой собаки не может быть хозяина — только компаньон. Он сам выбирает его из семьи, в которой живет, и становится надежным товарищем. Ермак это доказал на все сто процентов!

P. S. По мнению кинологов, характер кавказской овчарки уникальный, ни одна собака не проявляет такой отчаянной агрессии в охране. У представителей этой породы очень высокий интеллект и уравновешенная психика. На фоне боевых навыков собаки отличаются непоколебимой верностью владельцу и готовностью отдать за него жизнь.

ЧТОБЫ ОТУЧИТЬ СОЛДАТ ОТ ПРИВЫЧКИ ВЫТИРАТЬ РУКАВАМИ РОТ ПОСЛЕ ЕДЫ, ПЕТР I ИЗДАЛ УКАЗ, ПО КОТОРОМУ, НА ОБШЛАГИ МУНДИРОВ СТАЛИ ПРИШИВАТЬ ПУГОВИЦЫ.

На Марсе найдены три башни, выстроенные в ряд. Каждая высотой около 2 километров.

Они отчетливо видны на плоской равнине. Ветер и песок не сумели бы расположить башни так точно в ряд. Это не первые огромные башни, найденные на Марсе. Исследователи считают, что на этой планете в течение какого-то периода времени существовали благоприятные условия для жизни — полноценная атмосфера, жидкая вода, нормальная температура воздуха . И Марс мог притягивать к себе те цивилизации, которые бежали со своих погибающих планет.

СТАРОСТЬ — ЭТО КОГДА УЖЕ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПОМЫТЬ НОГИ В РАКОВИНЕ.

Странный сосед

Такая история

Жительница Кокшетау (Казахстан) Гульзия Алмбекова утверждает, что уже 2 года в ее квартире живут потусторонние силы.

Примерно 2 года назад стали случаться разные странности. Из кубиков-букв внука кто-то складывал слова. Потом в квартире кто-то стал двигать предметы, открывать ящики шкафов, включать и выключать ноутбук, щелкать выключателем... Долго Алимбековы не знали, как выглядит их новый домочадец. Но как-то невестка Гульзии сфотографировалась с пришедшей в гости подругой. На фото они увидели приобнявшего подругу мужчину из плоти и крови, да еще с часами на руке.

Существо иногда ведет себя как ребенок, а иногда — как мужчина. Перед сном Гульзия нередко ощущает на своей шее его дыхание или легкое прикосновение. Она уже привыкла к тому, что, собираясь, к примеру, в ванную, вдруг обнаруживает приготовленный шампунь или бальзам для волос на краю трюмо. Женщина говорит «спасибо» и продолжает свои дела.

Гульзия Алимбекова вспоминает: у нее в юности были видения, она даже пыталась пересказывать их родителям. Но в советское время люди были атеистами, близкие говорили девочке, мол, ты устала, может, это давление, приляг отдохни... Женщина общалась с известными экстрасенсами. Все они считают, что странный сосед — это особый дар, который нужно принять. И, даже если Гульзия продаст квартиру, «он» все равно останется с ней. То, что она эмоционально отреагировала на его проделки, заговорив с ним, — ошибка, тем самым женщина дала ему энергию.

За гранью *Необъяснимо, но факт*

Человек сгорает как свеча

ЛЮДИ ВСПЫХИВАЮТ БЕЗ ВИДИМОЙ ПРИЧИНЫ И СГОРАЮТ ЗА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД. ОТ НИХ ОСТАЕТСЯ ЛИШЬ ГОРСТКА ПЕПЛА.

1 Во времена Средневековья это явление называли дьявольским огнем. Связывали все случаи самовозгорания с употреблением алкоголя. В XIX веке об этом стали писать и медики. Причем половина врачей, которые занимались этим вопросом, считали самовозгорание вполне возможным.

2 Медики и пожарные списывают такие случаи на неосторожное обращение с огнем. Правда, никаких головешек, продуктов горения. Странно и то, что пламя не распространяется по всему помещению, а может закоптить лишь стену и пол. Ну и сжечь человека...

3 Чем сейчас ученые объясняют этот феномен? Одежда жертвы пропитывается жиром человека и при случайном возгорании от спички или сигареты может сыграть роль фитиля. Но, возможно, возгорание происходит от статического электричества. При определенных условиях тело может накопить достаточный заряд, чтобы вспыхнула одежда, например, если долго ходить по ковру. Есть и другие гипотезы: изменение внутренней среды организма и заполнение его полостей горючими газами при плохо работающей печени. Или возгорание от шаровой молнии.

4 И еще одна гипотеза: «закипает» вода, из которой состоит тело. И когда в нем накапливается огромное количество солнечной или какой-нибудь другой энергии, она вдруг высвобождается. В то время как снаружи температура тела не превышает 36°С, внутри она может достигать 2000°С! Этим легко объясняется парадокс, когда человек сгорает дотла, а его обувь и одежда остаются целыми.

5 У японца Харуги Ито есть своя гипотеза. Он считает, что самовозгорание человека вызвано изменением течения времени в теле. Дескать, организм не успевает излучать в пространство вырабатываемое им тепло и сам себя испепеляет. Но и это еще не все.

6 Многие сгоревшие от необъяснимого огня находились в депрессии или глубоком стрессе. То есть напрашивается связь между самовозгоранием и психическим состоянием человека. И воспламенение тела происходит в результате неосознанного воздействия мысли. То есть самовозгорание — это вид самоубийства. Причем роковое решение человек принимает помимо своей воли, как бы подчиняясь чужому приказу. Но кто его отдает? Подсознание? Или здесь действуют более могучие силы?

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ МЛАДЕНЦА И ВЗРОСЛОГО СИЛЬНО ОТЛИЧАЮТСЯ. НАПРИМЕР, НОВОРОЖДЕННЫЙ МОЖЕТ ГЛОТАТЬ МОЛОКО И ДЫШАТЬ ОДНОВРЕМЕННО ДО 9 МЕСЯЦЕВ. А УМЕНИЕ ДЫШАТЬ ЧЕРЕЗ РОТ ПОЯВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ПРОСТУДЫ.

Ей-богу, правда!

ИЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ ИЗВЛЕКЛИ 806 КАМНЕЙ

60-летнюю китаянку по фамилии Фан доставили в больницу с сильными острыми болями в животе. При осмотре врачи были потрясены, поняв, что желчный пузырь больной буквально забит камнями. Женщина рассказала, что впервые острую боль в области желудка она почувствовала за 2 недели до госпитализации. Чтобы спасти пациентку, доктора срочно провели операцию по удалению желчного пузыря. А когда стали рассматривать содержимое удаленного органа, насчитали 806 камней разной величины. Женщина призналась, что каждый день ела по 2-3 куска жирной свинины. А так как желчные камни в основном возникают из-за избытка холестерина, то, видимо, неумеренная диета и стала причиной их образования.

УХО СДЕЛАЛИ ИЗ РЕБРА МАТЕРИ

22-летний гражданин Турции родился с несформировавшимися ушными раковинами. С детства он терпел издевательства своих сверстников. А когда повзрослел, это стало личной трагедией. Его мать много раз обращалась за помощью к хирургам. После 11 неудачных пластических операций женщина обратилась в отделение реконструктивной и пластической хирургии Университетской больницы города Газиантепа (Турция).

Профессор Мехмет Мутаф для создания ушной раковины использовал хрящевую ткань ребра его матери и кожу с груди самого пациента. Затем провел сложную операцию и восстановил ушную раковину. Операция прошла удачно. С каждым днем парень чувствует себя все лучше.

Бабушка напомнила, что её пора помянуть

Сплю. Время четыре утра. Вдруг ни с того ни с сего на пол падает крышка от банки, где храню мелочь. Причем эту банку никто давно не открывал. Я проснулась от звука. Собака, которая спит со мной, смотрит на пол и рычит. Успокоила собаку, стала засыпать. И вдруг мне на голову прилетела спица. Рядом с кроватью висит полочка, там у меня лежит все для вязания. Вот тут я испугалась по-настоящему. Каким образом спица могла выпасть? Включила свет, проверила квартиру — вроде все нормально. Легла, а уснуть не могу. И тут меня осенило: вчера была годовщина смерти бабушки. А я за весь день и не вспомнила о ней. Утром позвонил сын и сказал, что у него в четыре часа утра упала крышка с аквариума. Рассказала о своем случае. Сошлись на том, что бабушка подавала знаки. Днем помянули ее. Но мне как-то жутко. И не захочешь — поверишь в загробный мир.

А. Прохорова, Омск

Поучительная история

Отец проклял весь род сына...

Решила рассказать историю своей семьи, чтобы на моем примере стало понятно, что библейские слова о наказании детей за грехи родителей — не поповская выдумка.

Началось все почти век назад и хранилось в величайшей тайне. Только недавно выплыло наружу, и теперь вся семья в ужасе. У меня был дед Николай (по отцовской линии) — веселый и добрый старик, участник Гражданской войны. Мы с братом очень любили его. Всего у деда было три сына, мой отец — средний. Жил дед с семьей небогато, но особо и не бедствовал. В 1930-е годы перевез семью в Москву, устроился на железнодорожную станцию. Старшие сыновья женились, родили детей, жили неплохо. А вот младший, Иван, в 18 лет погиб — утонул в неглубокой речке, хотя прекрасно плавал.

Родительское проклятие — самое страшное. За грехи отцов потомки расплачиваются до седьмого колена.

После его похорон начались трагедии. Вскоре умер и дед Николай. Причину смерти не определили. Через пару лет умер наш с братом отец. Мне тогда было чуть больше двадцати, только дочку родила. А брату 14 лет. Мы с ним спрашивали у мамы, что случилось с отцом, она обещала рассказать, но так и унесла эту тайну с собой в могилу. Долетали слухи, что отца то ли убили, то ли он сам свел счеты с жизнью. Но никто ничего толком не знал.

И в нашей с братом жизни было много горя. Росли дети — у меня дочка, у него два сына. В 12 лет его старший попал под машину. Месяц пролежал в коме, перенес кучу операций. Выжил с Божьей помощью, но череп наполовину титановый, в руках и ногах металлические штыри. Не успели от этой беды оправиться, брат с семьей попал в аварию. Пострадал младший сын, слава богу, не так, как старший. А тут и мой черед пришел. Дочка заболела неизлечимой болезнью. Несколько лет была прикована к постели и год назад умерла. Ей было 42 года.

Пять лет назад старший племянник женился на женщине, больной рассеянным склерозом. Она родила мальчика — слабенького и болезненного. Что с ним будет?..

На этом трагедии не закончились. Старший сын деда Николая, мой дядя, пропал без вести. Только через несколько месяцев его труп нашли на дальних путях той станции, на которой работал дед. Совсем недавно застрелился его сын — мой двоюродный брат. Причину опять же никто не знает. Его мать (жена дяди) с горя попала в психиатрическую лечебницу. Недавно я пошла ее проведать. Онато и рассказала, кто истребляет наш род. Эту тайну незадолго до своей смерти открыла ей моя бабушка — жена деда Николая.

Наш прадед был очень зажиточным крестьянином: имел много земли, лошадей, коров, свиней, птиц, крепкий дом, амбары. Торговал, батраков нанимал. А когда пришла советская власть, его старший сын, дед Николай, как Павлик Морозов, сдал родного отца как злостного врага новой власти. Деда раскулачили и со всей семьей (кроме сына Николая) сослали в Сибирь. А было там еще трое маленьких детей. В ссылке они все и сгинули. Перед высылкой прадед проклял сына и весь его род. А его род — это мы и есть, теперь вымираем один за другим.

Родительское проклятие — самое страшное. За грехи отцов потомки расплачиваются до седьмого колена. Как бы наш род раньше не прервался... Так что прежде чем решиться на грех, подумайте о своих детях и внуках. Им страдать придется, а они даже знать не будут за что.

Без подписи, Московская обл.

Для тех, кто верит

Молитва поможет очистить душу

Один из самых сильнодействующих препаратов для чистки души — молитва.

Верующий человек обладает колоссальной защитой — он всегда и всюду прикрыт Богом. За то ему благодарен и бессмертную душу свою старается хранить в чистоте. Или хотя бы выгребает из нее всяческое непотребство регулярно и без напоминаний.

Молитва — прекрасное средство избавиться от тяжести осознанных проступков и порочных помыслов. Потому что молитва — это искренний разговор с Богом. Вы как будто позвонили по виртуальному мобильнику, что-то спросили, на что-то пожаловались, что-то попросили. И ответ получили так же виртуально — по наитию, например во сне.

Господь ждет всех, а ваш персональный ангел-хранитель поможет прийти к Нему. Но не надо думать, что Божья благодать снизойдет, как только вы прочтете первую молитву. Можно и всю ночь простоять в храме, а мыслями блуждать по бутикам. А можно добиться состояния просветленности, ежедневно читая «Отче наш», не преклоняя колен перед иконой, но искренне и проникновенно, с открытой душой.

Правда, наивно полагать, что грязь не будет липнуть снова. Но вы ее опять почистите, как периодически прибираетесь в своем доме. Наведите порядок внутри и снаружи, сядьте «уставшие и довольные» и насладитесь чистотой с удовлетворенной улыбкой. Вот по такой умиротворенной искренней улыбке можно отличить людей с чистой душой.

Отец Владимир, православный священнослужитель

О гипнозе

■ КОГДА ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ ПОД ГИПНОЗОМ, У НЕГО ПРОПАДАЮТ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ.

■ ВЕСТИ СЕАНСЫ ГИПНОЗА МОЖЕТ ЛЮБОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ОБРАЗНО ВЫРАЖАТЬ СВОИ МЫСЛИ.

■ В АВСТРИИ ДЕЙСТВУЮТ КУРСЫ ГИПНОЗА ДЛЯ СЛУЖАЩИХ БАНКОВ И ЮВЕЛИРНЫХ МАГАЗИНОВ. ОНИ УЗНАЮТ, КАК МОЖНО БЫСТРО ЗАГИПНОТИЗИРОВАТЬ ГРАБИТЕЛЯ В СЛУЧАЕ НАПАДЕНИЯ.

Смотрю, а этот наглец свой «самый лучший натуральный кофе» отдаёт бомжам. И пироги с пирожными...

Поехала я в один монастырь на всенощную и исповедь. Приехала заранее, очень хотелось есть. Недалеко от входа был монастырский ларек с выпечкой, чаем, кофе. Заняла очередь, и, когда она как раз подошла, передо мной вдруг влезает мужик: «Я уже отстоял, брал только что, так что будьте добры...» Отвратительный тип! Лысый, наглый. Кошелек толще моей сумки, шлейф дорогого одеколона. «Мне кофе! — говорит. — Два! Натуральный и самый лучший!» Еще заказал каких-то пирогов, пирожных, еще что-то. «Что, жена не может испечь? — подумала я про себя. — И вообще, я на исповедь опаздываю». И бросала на наглеца такие взгляды, что он уже должен был сгореть. Но мужчина даже не обращал на меня внимания, мол, не его полета птица. Наконец, он взял все, что ему нужно, и вышел.

...Пью чай, смотрю в окно. Вдруг вижу, как этот наглый мужик свой «самый лучший натуральный кофе» отдает бомжам, которые расположились неподалеку. И пироги с пирожными раздал! Я аж поперхнулась. Не выдержала, подошла к ним. «Это вы для них все покупали?» — «Да! У меня сегодня день рождения, угощаю вот». Принюхалась — вроде трезвый. «Поздравляю! Можно тут постою с вами?» — «Постой конечно». Уши навострила, а он бомжей расспрашивает, что с ними случилось, что болит. К нашей компании подтянулись две церковные старушки. И стали бомжикам говорить, что так жить нельзя, надо работать. Я поддакивала. А мужик тот, пока мы проповедь читали, одному бомжу поднял штанину, а у него вся нога буквально сгнила, воняла... Он ее щупал голыми руками! Я аж не выдержала: «Вы не боитесь?» — «Нет, я же врач», — говорит. Осмотрел, написал на бумажке лекарство, денег на него дал. Смотрю на мужика — нормальный, глаза добрые. А я чего про него только не подумала! А бомжи — довольные, пирожные с кофе едят... И поплелась я на исповедь. Только толку-то...

Елена, письмо с сайта

■ ЯЗЫК ЖИРАФА АБСОЛЮТНО ЧЕРНЫЙ, А ЕГО ДЛИНА МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 50 СМ.

■ ВО ВСЕЛЕННОЙ БОЛЕЕ 100 МИЛЛИАРДОВ ГАЛАКТИК.

■ МУЖЧИНЫ МОГУТ ЧИТАТЬ БОЛЕЕ МЕЛКИЙ ШРИФТ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ, ЗАТО ЖЕНЩИНЫ ЛУЧШЕ СЛЫШАТ.

■ ОБОНЯНИЕ СОБАКИ В 1000 РАЗ ОСТРЕЕ, ЧЕМ У ЛЮДЕЙ.

Пропали жуки...

SOS!

Исчезают насекомые, стало меньше мух, а в парках и садах не слышно жужжания пчел, ос и шмелей.

Тревогу забили британские автомобилисты. Они обратили внимание на то, что исчезли насекомые, которые обычно попадают на ветровое стекло, особенно во время езды в сельской местности. Куда-то пропали жуки, мотыльки и другая мелкая летающая живность. Жители городов замечают, что стало меньше мух, а в парках и садах не слышно жужжания пчел, ос и шмелей.

Исследователи провели наблюдения в 100 природных заповедниках Западной Европы и выяснили, что за последние годы численность насекомых резко снизилась. Так, в ловушках одного из заповедников насекомых в 2013 году оказалось на 80% меньше, чем в 1989-м. В других местах наблюдается такая же ситуация.

Что же стало причиной исчезновения насекомых? Ученые уверены, что это результат усиленного применения сильных инсектицидов и пестицидов. Из-за ядовитых химикатов на треть снизилось число колоний пчел. А еще некоторые виды особо чувствительных насекомых не выдерживают воздействия сотовой связи и беспроводного Интернета, особенно вблизи от излучающих вышек. Энтомологи предупреждают, что вслед за насекомыми не станет птиц, и уничтожение живой природы рано или поздно доберется до самого человека.

УЧЕНЫЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ПРИЧИНОЙ ИСЧЕЗНОВЕНИЯ НАСЕКОМЫХ СТАЛО ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЬНЫХ ИНСЕКТИЦИДОВ И ПЕСТИЦИДОВ.

Запрет вождя племени
Одиссей для римлян
«Счетчик» дождя
Стишок «на лету»
Мера при продаже арбузов
Ниша для кровати
Сторонник безвластия
Центр ламаизма в Азии
Сказочная Варвара
Перуанское блюдо из рыбы
Невыносимая жара
Бог солнца у славян
Актриса Гриффит
Содержится в жирной пище
Камуфляжный комбинезон
Медленный темп в музыке
«Добыча» трасолога
Антипод совы
Русский кишлак
Боязнь завалить дело
Вождь семинолов
Цезарь из «Могучей кучки»
Финляндия для патриота
Имя поэта Джалиля
Убил Кармен в опере
Драп из замка Иф
Товар риелтора
Американский писатель
Вид торговой сделки
Опилки, сено на грядке
Деталь зонтика
Шерстяная блузка
Батюшка у католиков
Крамола устами инквизитора
Будущий кардинал
Право налагать запрет
Гремят на узнике
Сердцевина города
Входной спотыкач
Ярмарочный аттракцион
Экс-лидер Палестины
Заморская газировка
Штат США с Портлендом
Житель той же деревни
Крытая галерея в монастыре
Искусство Шаолиня
Дятел из тропиков
Поэтическая метафора
Жанр Омара Хайяма
Старинный бальный танец
Прилегающая местность
Богдан в роли Тараса Бульбы
Папа в старину
Собака Микки Мауса
Сальваторе из шансонье
Урок в вузе
Неудачи в игре
Коровы шли на...
«Натяжка» в арфе
Согласие в делах
Примат или попугай
От страха в пятки уходит
Вибрация от восторга
Мятая картошка
Лапта у румын
Плавучее заграждение
Пряный ром из Австрии
Почетная охрана
Рыжий пришелец
Посолиднее табуретки
Слоистая горная порода
Одноразовая книжка
Заряд внутри фонарика
Певец Павлиашвили
Самый известный Делон
Затертость на штанине
Кинолог царя
Километраж пилота
Китайская слива
Ларец в храме
Крысиные хоромы
Деньги в кошельке
Приодела Золушку на бал
Кавказская индейка
Подпорка пушечного ствола
Лагерь хлеборобов
Тяжкий груз в руке
До евро в Испании
Бутылконосый дельфин
Дядя Гермеса
Документ при покупке
Индийская кобра
Работница при станке

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Щадящая сушка для обуви

Осенью, как лужи ни перепрыгивай, домой чаще всего приходишь в сырой обуви. Для своих ботиночек устраиваю щадящую сушку. На сковороде нагреваю крупную соль. Ложкой пересыпаю ее в хлопчатобумажные носки, которые вкладываю в обувь. Соль отдает тепло обуви, поглощая из нее лишнюю влагу.

О. Смирнова, Тверская обл.

Антипригарная смесь для выпечки

Взбейте миксером по 100 г топленого и растительного масла с 1/2 стакана муки. Должен получиться пышный крем белоснежно-серебристого цвета. Если получится жидковато, добавьте муки. Перед приготовлением выпечки смазывайте форму тонким слоем этой смеси, а также противни перед запеканием мяса, котлет и других мясных блюд.

В. Шуликова, Курская обл.

Очистит зубная паста

Для очищения от налета смесителей, пригоревшего жира на плите я использую отбеливающую зубную пасту. В союзе с грубой щеткой она удаляет даже застарелые пятна на стеклокерамике, налет на микроволновке. Небольшая горошина на тряпке может с легкостью оттереть капли жира недельной давности на кухонном гарнитуре, налет на раковине и унитазе. Экономит деньги на всякие очищалки.

И. Родионова, Омская обл.

Стираем правильно

■ ЕСЛИ МАТРАС НЕЛЬЗЯ ПОСТИРАТЬ, НАЛЕЙТЕ В БУТЫЛКУ С РАСПЫЛИТЕЛЕМ ВОДКУ, СЛЕГКА СБРЫЗНИТЕ МАТРАС И ОСТАВЬТЕ ЕГО ПРОСОХНУТЬ. СПИРТ ПРОДЕЗИНФИЦИРУЕТ МАТРАС И УНИЧТОЖИТ БАКТЕРИИ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ.

■ ЛУЧШЕ ВСЕХ МАГАЗИННЫХ ОТБЕЛИВАТЕЛЕЙ ДЕЙСТВУЕТ БОРНАЯ КИСЛОТА: 2 СТ. ЛОЖКИ НА 4 Л ВОДЫ. ДАЖЕ САМЫЕ БЕЗНАДЕЖНЫЕ ВЕЩИ СТАНУТ КИПЕННО-БЕЛЫМИ.

■ ПРИ ПОЛОСКАНИИ ВЕЩЕЙ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ ДОБАВЬТЕ В ВОДУ (НА 5 Л) 1 СТ. ЛОЖКУ БАЛЬЗАМА ДЛЯ ВОЛОС И 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ГЛИЦЕРИНА. ОДЕЖДА СТАНЕТ ГОРАЗДО МЯГЧЕ.

Пригодится

ЧТОБЫ зеркало в ванной комнате не запотевало, протрите его шампунем, а затем вытрите насухо.

УБРАТЬ шерсть собак и кошек с мягкой мебели легко: наденьте резиновые перчатки и проведите по обивке. Шерсть к ним прилипнет.

МУСОРНЫЕ пакеты можно хранить прямо рулоном на дне ведра, под натянутым мешком. Когда достаете заполненный пакет, не нужно бегать в поисках следующего.

ОБУВЬ скрипит и пахнет? Посыпьте ее внутри тальком и оставьте на ночь в прохладном месте. Утром вытряхните присыпку из обуви.

МЕХ перестал блестеть? Измельчите в порошок 5-6 ядер грецкого ореха и заверните в марлю. Капните на мешочек 2-3 капли растительного масла и протрите мех.

Чистим пригоревшую кастрюлю

Как известно, старый добрый бабушкин способ, испытанный на себе и знакомых, не подводит никогда.

■ В кастрюлю налейте горячей воды так, чтобы она полностью покрывала пригоревшие места. Добавьте ложку соды и оставьте постоять на час. Затем кипятите в течение 30 минут на медленном огне.

■ На дно кастрюли налейте холодной воды, насыпьте немного соли и оставьте на несколько часов. После вымачивания остатки подгоревшей пищи удалите с помощью губки.

■ Посыпьте дно содово-солевой смесью, слегка смочите водой и оставьте на сутки, закрыв кастрюлю крышкой. Если гарь не отходит, залейте кастрюлю водой со свежей смесью соды и соли и кипятите 2-3 минуты.

■ Налейте в подгоревшую кастрюлю воды, вскипятите ее. Уберите остатки пищи и гарь губкой и хозяйственным мылом.

P. S. При чистке кастрюль из нержавеющей стали соль нельзя добавлять в холодную воду. От этого на дне могут остаться темные пятна.

Кожура апельсина в хозяйстве

Не выбрасывайте кожуру, после того как очистите апельсин, а используйте ее для...

... полировки мебели. Заполните стеклянную баночку (200-250 мл кожурой до половины и залейте столовым уксусом. Настаивайте 2 недели и затем перелейте во флакон с пульверизатором— полироль для мебели готов. Побрызгайте им поверхности и протрите фланелькой — мебель будет не только блестеть, но и надолго сохранит приятный цитрусовый аромат.

... избавления неприятного запаха в холодильнике. Посыпьте корочки солью и положите их в лоток для овощей и фруктов. Соль поглотит неприятный запах, а эфирное масло в кожуре оставит приятный аромат.

... очистки нержавейки. Просто потрите поверхность кусочком цедры — натуральные масла очистят нержавейку без царапин и разводов.

Чистая прихожая

За окном лужи, а внутри дома грязь у порога. Как с этим справиться?

* В старый лоток или противень насыпьте гальку — сушка для мокрой обуви готова. Такое нехитрое приспособление избавит вас от ежедневной уборки — вы забудете про лужи от стекающей с сапог и ботинок жижи. Порядку в прихожей осень не помеха.

* Приучите домашних стряхивать снег, чистить обувь и одежду у входа в дом. Щетка на крючке за дверью — ваш первый помощник.

* Коврик снаружи — второй этап защиты от грязи. Пусть он будет с ворсом из прочных материалов. Подойдет каучуковый, который удалит большую часть грязи с подошвы, а резиновая подложка не позволит растечься подтаявшему снегу.

* Коврик внутри — третий этап. Выбирайте коврики из натуральных материалов — они прекрасно впитывают влагу. Но зато синтетические легко чистятся. И те и другие не дадут проникнуть остаткам грязи в комнату.

Для мытья фруктов и овощей использую детское мыло

Я стараюсь не тратиться на неизвестные моющие средства, а использую привычные способы мытья овощей и фруктов. У меня есть специальные щетки, которыми под струей проточной воды с жестких овощей, фруктов и корнеплодов очищаю грязь, воск и парафин. Для более тщательного мытья использую соду или детское мыло. Очень рекомендую овощи и фрукты перед едой замачивать в холодной воде. Часа вполне достаточно. В воду для замачивания фруктов можно добавить чуть-чуть лимонной кислоты. Если яблоки или помидоры уж слишком «глянцевые», 10-15 минут подержите их в слабом растворе марганцовки. А цитрусовые обязательно сначала обдайте кипятком и только потом мойте. Замачивать их не нужно.

С. Ю. Ильина, Костромская обл.

Одежда из козьего пуха не вызывает аллергии

ЕСТЬ КАК МИНИМУМ 6 ПРИЧИН ИМЕТЬ В СВОЕМ ГАРДЕРОБЕ ШАЛЬ ИЛИ ПЛАТОК ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КОЗЬЕГО ПУХА.

■ Платки из натурального пуха долго служат и согревают даже в лютые морозы. Дело в том, что козий пух поглощает 35% влаги, прекрасно ее испаряет, остается при этом сухим и не позволяет рассеиваться теплу, которое вырабатывает тело.

■ Сухое тепло, которое дает козий пух, помогает при лимфадените и успокаивает ревматические боли в суставах. Носите пуховый платок на пояснице при радикулите, полиневрите и проблемах с почками.

■ Целебные свойства пухового платка применяются при всех простудных заболеваниях: его завязывают на горле, если есть кашель, или укутываются полностью.

■ Замучила мигрень? Повяжите голову платком. Его целебные свойства помогут справиться даже с сильной головной болью.

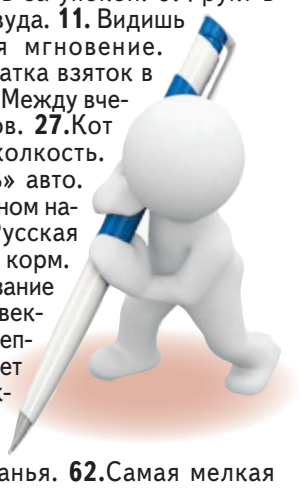
■ При варикозном расширении вен обматывайте ноги пуховым платком.

■ В козьем пухе есть ланолин — вещество, которое входит во многие лекарства от аллергии, способствует быстрому заживлению ран и переломов. Кстати, козий пух не вызывает аллергии.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 4600, 5000, 5500, 6000, 6500, 7400 руб.
Паутинки белые, серые – 3500, 3800, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 3100 руб., 120х120 – 3600 руб., 140х140 – 4100 руб., 160х160 – 4600 руб.
Палантины: 140х60 – 3100 руб., 160х70 – 3600 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
РЕКЛАМА 001710
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8 (3532) 63-30-11, 8-987-799-73-10
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Документ гражданина. **5.**Пластинчатые шторы. **8.**Ученый муж на селе. **14.**Одолжение банка. **15.**Ярмарочный шут. **16.**Серая оболочка мозга. **17.**Бедствие в ванной. **18.**Сторожевая «дылда». **19.**Ветрянка по-другому. **20.**Тара по сути. **21.**Хлебный злак. **24.**Условная реакция собаки. **26.**Винный подпол. **28.**Лицо или изнанка одежды. **29.**Подвеска для горшка. **31.**Внушающий маг. **32.**Ячейка в составе фирмы. **35.**Сверхзвуковой пассажирский самолет. **36.**Церемония по всем правилам. **37.**Добрый доктор для животных. **39.**Нитрат серебра. **42.**Бесспорная истина. **46.**Земское учреждение. **48.**Примечание под текстом. **50.**Мифический конь. **51.**Фаворит Романовых. **52.**Из нее труд человека сделал. **53.**Смотрит в будущее с радостью. **56.**Корочка лимона. **59.**Забавная выдумка. **60.**Языческая молельня. **61.**Слышимость в помещении. **64.**Артист-пересмешник. **68.**И скорая, и гуманитарная. **72.**Выбор из двух вариантов. **73.**Махаон или капустница. **74.**Совещательный телефон директора. **75.**Депутат — сторонник свобод. **77.**Диетическая каша. **78.**Кинжал турка. **80.**Многоместная карета. **82.**Коренной житель. **85.**Танец — «два шага». **86.**Неповторимая окраска голоса. **87.**Сон голодной курицы. **89.**Метательный топорик. **94.**Настырность карьериста. **95.**Здравый смысл. **96.**Лечебный стационар. **97.**Горячительный напиток. **98.**Канцелярский гвоздик. **100.**Карточный кавалер. **103.**Поза для медитации. **110.**Садовый либо избирательный. **111.**Пустяк, нелепость. **112.**Большой круг. **113.**Картина в красном углу. **115.**Трудовой порыв активиста. **116.**Произведение для сцены. **118.**Проклятие устами батюшки. **119.**Черный континент. **122.**Подковка для туфельки. **125.**Новозеландская птица. **128.**Материя на палатку. **130.**Покров для тайны. **131.**Южный злак на веник. **132.**Поэма Лермонтова. **133.**«Шапка» в кружке с пивом. **134.**Желтизна на металле. **135.**Цифры в календаре. **136.**Дефект на колготках. **137.**Льстивое воскурение. **138.**Русский пианист.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Между занавесом и рампой. **3.**Показная пышность. **4.**Жидкий металл в термометре. **6.**Экзотический плод. **7.**Начать за... а кончить за упокой. **9.**Фрукт в форме лампочки. **10.**Приз от Голливуда. **11.** Видишь в зеркале. **12.**Страх, длящийся мгновение. **13.**Рогатина для чугунков. **22.**Нехватка взяток в картах. **23.**Колдовство, гадание. **25.**Между вчера и завтра. **26.**Смесь из шлягеров. **27.**Кот при лисе Алисе. **28.**Язвительная колкость. **29.**Попугай с хохолком. **30.**«Обувь» авто. **33.**Усач Сальвадор. **34.**Буква в печатном наборе. **38.**Картонная рамочка. **39.**Русская игра с мячом и битой. **40.**Цыплячий корм. **41.**Медицинская жидкость. **42.**Состязание рысаков. **43.**Гусиный гвалт. **44.**Человек-отшельник. **45.**Капуста, похожая на репку. **47.**Венера для астронома. **49.**Пакет для черной зарплаты. **54.**Грузовичок-легковушка. **55.**Равнина, где замерзал ямщик. **57.**Учение о морали. **58.**Одна треть нагороженного вранья. **62.**Самая мелкая птичка. **63.**Полумрак на исходе дня. **65.**Композитор Клод... **66.**Разрез детали на чертеже. **67.**Конь мчит, закусив ... **69.**Надежная защита, твердыня. **70.**Сапожная или зубная. **71.**Птичий «рынок». **76.**Растение-верхолаз. **77.**Гравюра на металле. **78.**Блюдо с царского стола. **79.**Вокальная мелодия. **80.**Свитер без ворота. **81.**Зав. склянками в НИИ. **83.**Конек из сказки Ершова. **84.**Воспаление слизистой носа. **88.**Движение моря назад. **89.**Приток Иртыша. **90.**Сын белой и негра. **91.**Столица Греции носит ее имя. **92.**Преступление со взломом. **93.**Болотная трава-бритва. **97.**Трубочки для кудряшек. **99.**Галерея дуговых перекрытий. **101.**Родина белых медведей. **102.**Черная ягода, похожая на малину. **104.**Прежнее русло реки. **105.**Краткий обморок боксера. **106.**Кружевной воротник. **107.**Искусный полководец. **108.**Торжество под марш Мендельсона. **109.**Сезон заготовки телег. **114.**Пьеска для пения. **117.**Левша в «Битлз». **120.**Фирма гоночных машин. **121.**.. пограничных состояний. **123.**Физкультура для профи **124.**Колдун с бубном. **126.**Библейский пророк. **127.**Товарная наклейка. **129.**Трудится на сейнере. **130.**Съедобный моллюск.



Забодаю тебя!

Индонезийские уличные целители используют рога буйволов в качестве лечебного средства. Считается, что рога, поставленные на манер банок, помогают стимулировать потоки энергии. Выглядит устрашающе. Видимо, поэтому более продвинутые лекари используют вместо рогов бамбуковые или нагретые стеклянные чашки.

Семейная история

Прям чужой был!

К КОНЦУ ЧЕТВЕРТОГО МЕСЯЦА Я БЫЛ БЛИЗОК К ТОМУ, ЧТОБЫ СОВСЕМ СНЯТЬ ОЧКИ. НО ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК...

Как-то жена мне говорит:

— Ничего ты в доме не замечаешь. Вот я на салфетке петухов вышила. По-другому покрывало стелю. На подоконнике цветок распустился. А тебе хоть не будь этого! Для кого стараюсь?

— Но я же близорук, — оправдался я.

— Вот-вот, поэтому я купила тебе книгу «Улучшение зрения без очков по методу Бейтса». Лечись! — сказала жена.

И я начал делать рекомендованные известным офтальмологом упражнения. Жена всячески поощряла мои занятия. Каждое утро я находил книгу Бейтса на видном месте у себя на столе. Через два месяца я достиг таких успехов, что сказал жене:

— Ты знаешь, вот эти маленькие пуговицы не гармонируют с крупными цветами на твоем платье.

Наутро я не нашел Бейтса на обычном месте. Только к вечеру разыскал в ящике письменного стола. Прошел месяц. Как-то мы сидели на диване. И жена говорит:

— Смотри, как красиво бьет солнечный луч между шторами!

— Да, — говорю я, — и тысячи пылинок пляшут в нем, хотя ты, дорогая, только утром делала влажную уборку.

Эта моя наблюдательность дорого обошлась Бейтсу. Я его нашел только через неделю на самой верхней книжной полке за семью томами Жоржа Сименона. На исходе четвертого месяца я был близок к тому, чтобы совсем снять очки. И однажды, прощаясь с женой перед уходом на работу, сказал:

— У тебя, дорогая, вот тут от уголков глаз пошли тонюсенькие морщинки. Но они делают твое лицо еще милее. Дай я их поцелую.

На другой день после безуспешных поисков я спросил:

— Куда делся Бейтс?

Жена раздраженно откликнулась:

— При чем тут Бейтс? Ты же знаешь, что у нас только четыре тома Агаты Кристи! А тут я обнаружила пятый том. В магазине «Стимул». Но у нас макулатуры — кот наплакал! Пришлось добавить Бейтса. Ты ведь любишь Агату Кристи?

И вот уже месяц мы с женой глотаем расследования миссис Марпл. После третьего тома я снова надел очки. И жена сказала:

— Вот это мой муж! А то прямо какой-то чужой мужчина был!

Дмитрий Самарин

Ох уж эти детки!

Тяжело без музы!

Сидим как-то с дочкой у меня на работе. Она мается, скучно ей. Говорю:

— Вот сидишь, делать тебе нечего, напиши лучше стих про маму!

Она у меня вообще любит стихи сочинять. Смотрю, взяла лист, что-то вверху начертала и сидит, глаза в потолок. Ну, думаю, творит... Минут через пятнадцать откладывает лист бумаги и говорит:

— Не могу что-то. Муза не посетила. Пойду прогуляюсь.

Уходит. Я беру бумагу, смотрю — всего одна строчка написана: «Мать моя женщина»... Да, тяжело поэтам без музы-то!

Екатерина С., Тверь

ВСЕ БОЛЕЗНИ ИЗ-ЗА НЕРВОВ! НЕТ, ВСЕ БОЛЕЗНИ ИЗ-ЗА ДЕНЕГ! НЕТ, ВСЕ БОЛЕЗНИ ИЗ-ЗА НЕРВОВ ПО ПОВОДУ ДЕНЕГ!

Анекдоты

— Вон идет Вася. Он взял кредит и купил себе айфон последней модели. А это Петя. Он не стал брать кредит, а купил более дешевый аналог, но с теми же функциями. И чем же Петя отличается от Васи?

— Отличается умом и сообразительностью.

Мужик увлекается охотой на крупного зверя в Африке. Все время в разъездах. В очередной раз приезжает домой, собирает всех родственников, говорит:

— Женушка моя терпеливая, друзья мои, как же я горжусь своей богатейшей коллекцией рогов!

Один из гостей на ухо другому:

— Мне кажется, он не про все свои коллекции рогов знает...

— Говорят, в Нидерландах создали биоразлагаемый автомобиль.

— Тю, наши ВАЗы всю жизнь такими были!

Жена — мужу:

— Ты куда среди ночи?

— Пойду проверю, не горит ли на кухне свет.

— И мне кусочек прихвати.

Подруга познакомилась с аргентинцем и спрашивает его:

— Ты по-русски неплохо говоришь. Давно в России живешь?

— Два.

— Два года или два месяца?

Аргентинец, грустно:

— Нет, два зима...

СКАЗКИ — ЭТО СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ, БЕРЕЖНО ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ ДЕТЕЙ К ЧТЕНИЮ ГАЗЕТ И ПРОСМОТРУ НОВОСТЕЙ.

ЕСЛИ СМОТРИШЬ В КНИГУ И ВИДИШЬ ФИГУ, ЗНАЧИТ ЧТО? ЗНАЧИТ, ТВОЯ ЗАНАЧКА ТЮ-ТЮ!!!

Автобусная история

Чудо техники

ВЕСЬ САЛОН СОДРОГНУЛСЯ — МУЖИК РИНУЛСЯ К ОТКРЫТОЙ СРЕДНЕЙ ДВЕРИ...

Во времена моего детства к нам в город завезли партию новеньких «Икарусов», длинных-предлинных, с тремя дверями и при них красивыми красными кнопками. Не нажмешь — не откроешь. Несчастные пассажиры овладели этим чудом техники не сразу. Просто наши венгерские братья отгрузили автобусы, в которых часть кнопок не работала, а другая часть работала не всегда. И запомнился мне тогда огромный широченный мужик, не сумевший выйти из своей средней двери. В последний момент он сообразил, что из задней пассажиры еще выходят. Как он рванул! Переполненный салон оказался не помехой. Последнего потревоженного пассажира просто вышибло наружу из задней двери под его напором. Но в этот момент дверь, увы, закрылась. Автобус понесся дальше, а мужик терпеливо стал ждать следующей остановки у задней двери.

На следующей остановке средняя дверь открылась хорошо, а вот задняя... Весь салон грохнул от смеха и тут же содрогнулся — мужик ринулся обратно к открытой средней двери. В этот раз он завяз на дальних подступах. Когда автобус снова тронулся, оставшийся внутри мужик заорал так, чтобы водитель через весь салон его хорошо услышал. Спустя столько лет этот вопль я помню дословно:

— Я те рога щас поотшибаю! Иду к тебе, наперсточник фигов!!!

Владимир Л., Ростов-на-Дону

Спорт в нашей жизни

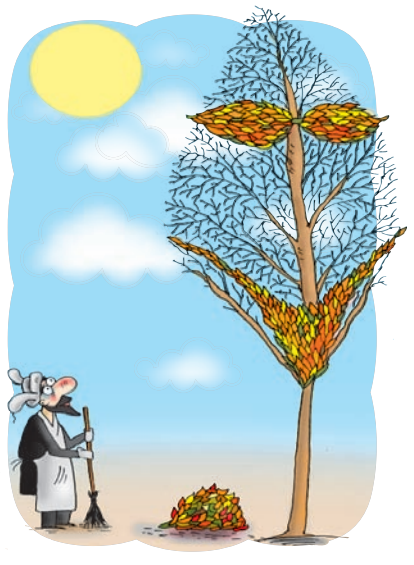
● Хорошо выступил в плавании на спине спартаковец Утюгов. Интересно, что почти всю дистанцию он проплыл на спине динамовца Тюфякова.

● Эфиопский боксер Тьмузаде послал в нокдаун нашего боксера Зубочисткина, а наш боксер послал эфиопского еще дальше.

● 315-я партия на первенство мира между гроссмейстерами Крабовым и Кальмаровым на этот раз завершилась мирно, без мата.

● Участник Спартакиады школьников Дима Кошкин обиделся на судью и стал метать копье не на дальность, а на точность.

● Все пули в десятку послал биатлонист Чеканутов. Только тогда уступил ему лыжню биатлонист Набекренев, шедший под десятым номером.



Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 1.Паспорт. 5.Жалюзи. 8.Агроном. 14.Заем. 15.Скоморох. 16.Кора. 17.Потоп. 18.Вышка. 19.Оспа. 20.Упаковка. 21.Рожь. 24.Рефлекс. 26.Погреб. 28.Сторона. 29.Кашпо. 31.Гипнотизер. 32.Отдел. 35.«Конкорд». 36.Ритуал. 37.Айболит. 39.Ляпис. 42.Догма. 46.Управа. 48.Сноска. 50.Единорог. 51.Распутин. 52.Обезьяна. 53.Оптимист. 56.Цедра. 59.Затея. 60.Капище. 61.Акустика. 64.Пародист. 68.Помощь. 72.Дилемма. 73.Бабочка. 74.Селектор. 75.Либерал. 77.Овсянка. 78.Ятаган. 80.Дилижанс. 82.Абориген. 85.Тустеп. 86.Тембр. 87.Просо. 89.Томагавк. 94.Упорство. 95.Рассудок. 96.Больница. 97.Бренди. 98.Кнопка. 100.Валет. 103.Асана. 110.Участок. 111.Ерунда. 112.Коврига. 113.Икона. 115.Инициатива. 116.Драма. 118.Анафема. 119.Африка. 122.Набойка. 125.Киви. 128.Парусина. 130.Мрак. 131.Сорго. 132.«Мцыри». 133.Пена. 134.Ржавчина. 135.Дата. 136.Затяжка. 137.Фимиам. 138.Скрябин.

По вертикали: 2.Авансцена. 3.Помпа. 4.Ртуть. 6.Авокадо. 7.Здравие. 9.Груша. 10.«Оскар». 11.Отражение. 12.Испуг. 13.Ухват. 22.Недобор. 23.Ворожба. 25.Сегодня. 26.Попурри. 27.Базилио. 28.Сарказм. 29.Какаду. 30.Шина. 33.Дали. 34.Литера. 38.Паспарту. 39.Лапта. 40.Пшено. 41.Спирт. 42.Дерби. 43.Гогот. 44.Аскет. 45.Кольраби. 47.Планета. 49.Конверт. 54.Пикап. 55.Степь. 57.Этика. 58.Короб. 62.Колибри. 63.Сумерки. 65.Дебюсси. 66.Сечение. 67.Удила. 69.Оплот. 70.Щетка. 71.Базар. 76.Лиана. 77.Офорт. 78.Яство. 79.Напев. 80.Джемпер. 81.Лаборант. 83.Горбунок. 84.Насморк. 88.Отлив. 89.Тобол. 90.Мулат. 91.Афина. 92.Кража. 93.Осока. 97.Бигуди. 99.Аркада. 101.Арктика. 102.Ежевика. 104.Старица. 105.Нокдаун. 106.Жабо. 107.Стратег. 108.Свадьба. 109.Зима. 114.Кантилена. 117.Маккартни. 120.«Феррари». 121.Клиника. 123.Спорт. 124.Шаман. 126.Исайя. 127.Ярлык. 129.Рыбак. 130.Мидия.

Ответы на сканворд со стр. 20

	Т	А	Б	У			О	Э	К	С	П	Р	О	М	Т	
	Н		Л	Х	А	С	А		Р		Е			Е		Ш
А	Д	А	Ж	И	О		А		М	А	С	К	Х	А	Л	А	Т
Л		Р		С	Л	Е	Д				С	Е	Л	О		А		У
Ь		Х	О	С	Е		К		Ж	А	В	О	Р	О	Н	О	К
К	Ю	И			С	У	О	М	И		И		С	П	И	Ц	А
О		С	П	О	Т		М	У	Л	Ь	Ч	А		А		Е	
В	Е	Т	О		Е	Р	Е	С	Ь		Е	П	И	С	К	О	П
			Б		Р		Р	А	Е	К		Д		К	О	Л	А
		Ц	Е	П	И							А	Р	А	Ф	А	Т
О	Р	Е	Г	О	Н							Й			Т		Е
Д		Н		Р								К	Л	У	А	Т	Р
Н		Т	Р	О	П								Ш		У		
О	К	Р	У	Г	А							С	Т	У	П	К	А
С			Б		В	О	Д	О	П	О	Й		Я		Л	А	Д
Е		П	А	Р	А		У		Ю			С	Т	Р	У	Н	А
Л	О	Р	И		Н		Ш	Т	Р	О			Я		Т		М
Ь		О		Б	А	Т	А	Р	Е	Й	К	А		С	О	С	О
Ч	Т	И	В	О				Е		Н	А	Л	Е	Т		Л	
А		Г		Н	А	Л		П	С	А	Р	Ь		У	Л	А	Р
Н	О	Р	А		Л	А	Ф	Е	Т		А	Ф	А	Л	И	Н	А
И		Ы		П	Е	С	Е	Т	А		У		И		Ч	Е	К
Н	О	Ш	А		Н	А	Я		Н	А	Л	А	Д	Ч	И	Ц	А

Гороскоп с 22 ноября по 5 декабря

«Подзарядите батарейку» накануне холодов

ОВЕН Замените слово «проблема» на слово «приключение», и жить станет интереснее. Главное — на всю катушку используйте свое обаяние. Оно поможет быстро завоевать симпатию, найти союзников среди людей, которые совсем недавно были настроены против вас. Одно но... Печень или желчный пузырь могут создать проблемы. Чтобы этого не случилось, утро начинайте с половины стакана слегка подогретой минералки типа ессентуки.

ТЕЛЕЦ Голова будет кругом идти от успеха — это про вас. Вроде бы хочется предостеречь, погрозить пальцем: дескать, смотрите не оступитесь, падать будет больно. Но все это пустое. Вы по-прежнему на гребне волны и удача к вам благоволит. Так что пользуйтесь моментом! А если почувствуете упадок сил, устройте себе выходной и хорошенько выспитесь!

Поздней осенью чай из калины согреет, укрепит иммунитет, успокоит нервы. Залейте 1 ст. ложку ягод 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по полстакана 2 раза в день.

БЛИЗНЕЦЫ Тучи, серость, холодно... И не только на улице, но и в душе... А вы вспомните какой-то счастливый момент из жизни и в течение 20 минут смакуйте эту ситуацию. Хочешь не хочешь, можешь не можешь, а надо. И еще совет: ешьте на ночь свекольный салат. Он не только очищает кишечник, но и улучшает состав крови. В салат можно добавить изюм, чернослив или курагу.

РАК Ставьте перед собой большие цели — по ним тяжелее промазать! Что вам нужно для счастья? Немного: спокойная жизнь, мир в доме и в душе. И непременно включайте в свой рацион виноград. Он поможет отрегулировать пищеварение. Для этого ешьте ягоды с кожицей и косточками. Хорошо хотя бы один день в неделю есть только виноград (около 1,5 кг) и пить зеленый чай.

ЛЕВ Смотрите на жизнь веселей: наступили на грабли — наслаждайтесь фейерверком! И окружите себя теплыми красками — желтой, оранжевой, зеленой, красной. А еще ненастье помогут пережить ванны с добавлением масла цитрусовых: 6 капель любого масла (грейпфрута, лимона или апельсина — продаются в аптеках) смешайте с небольшой горсточкой морской соли и добавьте в теплую воду. Ванну принимайте 15-20 минут.

ДЕВА Пора срочно что-то прекращать: либо есть, либо взвешиваться! Если выберете первое, уберите калорийные и вредные для вашего здоровья и талии продукты как можно дальше — на самую высокую полку в шкафу или подальше от дверцы холодильника. Важно каждый раз прилагать усилия, чтобы достать вредную вкусняшку, например пакет с чипсами.

ВЕСЫ Заметили? Чем больше вы жалеете себя, тем чаще начинаете болеть. Попробуйте пересилить себя. Не отказывайтесь от прогулок. Пусть это будет 15 минут, но каждый день. А еще старайтесь высыпаться. Ложитесь не позднее полуночи, а проснувшись, сразу включайте яркий свет и энергичную музыку, чтобы настроиться на позитив. Так вы легче справитесь с осенней хандрой.

СКОРПИОН Любите осень такой, какая она есть. Кристально чистый прохладный воздух, яркие цвета ковра из желтых листьев, любимые люди рядом... Это ли не счастье! А как прекрасен осенний дождь! Когда капли скатываются с желто-красных листьев на шляпку гриба, а рядом клюква, а еще лучше брусника! О здоровье: налегайте на яблоки. Осенью они особенно полезны. Если есть проблемы с желудком или кишечником, запекайте их в духовке.

СТРЕЛЕЦ Следите за тем, что и кому вы говорите. Лучше один раз промолчать, чем потом сто раз извиняться. Не забывайте, что на дворе осень, а это угроза здоровью. Совет: не забудьте «подзарядить батарейку» накануне холодов. Смешайте по 1/2 стакана сока редьки и моркови, по 1 ст. ложке меда и лимонного сока. Принимайте средство по 1 ст. ложке утром и вечером, и ваш иммунитет будет в норме.

КОЗЕРОГ Все прекрасно, вы улыбаетесь жизни, в ответ жизнь улыбается вам. Избегайте общения с энергетическими вампирами, которые плачут вам в жилетку, все время жалуясь на судьбу. О здоровье: чаще добавляйте в салат фиолетовый лук — в нем в 2 раза больше витамина С, чем в яблоках. А еще это хорошее противовирусное и бактерицидное средство.

ВОДОЛЕЙ Сейчас как никогда важно сохранять спокойствие и здравомыслие. Так что постарайтесь взять себя в руки и, что бы ни случилось, помните: и это пройдет. Пора привести в порядок нервную систему. План действий: утром чай с мятой, вечером ванна с отваром валерианового корня. И главное, не бойтесь выплескивать свои эмоции: хочется плакать — плачьте, даже смейтесь без причины — все это во благо вашему здоровью.

РЫБЫ Ничего не хочется, сил нет... Но надо чего-нибудь очень захотеть. Начните с простого — заставляйте себя рано вставать. Вы удивитесь, сколько полезного и интересного можно успеть сделать за день. Отвлечься от серых будней поможет прогулка перед сном или любое занятие, отвлекающее от неприятных мыслей.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почта России» «Подписные издания» подписной индекс **П3412**

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» подписной индекс **53995**

Объединенный каталог «Пресса России» подписной индекс **42404**

В следующем номере читайте:

- ✓ **Ликбез для пациентов** ПРАВИЛЬНО СДАЁМ АНАЛИЗ КРОВИ.
- ✓ **Для тех, кто болен диабетом** ПРИ ЧЁМ ТУТ ОСТЕОПОРОЗ?
- ✓ **Будь начеку!** АСТМА ПРИХОДИТ НА РАССВЕТЕ.
- ✓ **Актуальная тема** БОЛИТ ГОРЛО? ПРОВЕРЬТЕ ЖЕЛУДОК.

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ — ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник»**.

ТОЛЬКО ДО 15 ДЕКАБРЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ **ПРОМОКОД АКЦИИ** **0167**

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

0001726

Заказать свой подарок вы сможете по телефонам горячей линии:

8-800-100-24-91
(Звонок бесплатный)

МТС: 8-985-395-75-09;
Билайн: 8-967-001-10-82;
Мегафон: 8-929-536-37-96.

Доставка Почтой России за счет производителя

РЕКЛАМА

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому **«Сибирский травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского Травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский травник»**. Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский травник»** - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее – практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО « Здоровая семья Алтай» Кислова Людмила Геннадьевна.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна. ИНН: 591403670850. ОГРН: 317595800025109. Пермская область, г. Добрянка, ул. Дорожная, д. 1
Бальзам растительный безалкогольный «Сибирский травник». ССNºROCC RU.АГ91.Н00463. *Акция действует с 15.11.17 г. по 15.12.17 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-961-491-97-54, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **142626** экз. Заказ **1806**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 15.11.2017 г.
Подписано в печать 08.11.2017 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 161 626 экз. Объем 6 п. л.

16+